Pani domu



miesięcznik · organ
związku pań domu
i instytutu gospodarstwa domowego.

cena numeru zł. 1 10

10

Czy dobrze rozumiemy oszczędność? Składamy wizyty, jak, komu? Feljeton. Czem są Ogrody Jordanowskie, jakie i gdzie? Dekoracja wnętrz mieszkalnych. Jadłospisy i przepisy na październik. Dlaczego przedewszystkiem mleko? Pomidory na zimę. Nowa pralka elektryczna, nowa maszynka benzynowa. Kronika. Liczne ilustracje. Bogata treść.

j. załęski

Po powrocie z letniska
wielkie pranie!

kup zaraz:

„Mydło z Wieżą“ i
„Proszek Mydlinol”

ADAMCZEWSKIEGO

Przed zainstalowaniem nowych pieców lub zamianą zużytych — należy bezwzględnie żądać oferty na piece

z **kafli stalowych**

które posiadają **najwyższą sprawność i największą trwałość**
Prospekty i kosztorysy bezpłatnie — na żądanie

„Piece Szrajbera“
Warszawa, Grójecka 35. Telefon Nr. 9.20-33

TWARZ BEZ PIEGÓW
TO IDEAŁ KAŻDEJ PANI

KREM CAZIMI
METAMORPHOSA

UDELIKATNIA CERĘ · ZAPOBIEGA TWORZENIU SIĘ PIEGÓW, WĄGRÓW, ZMARSZCZEK I INNYCH DEFEKTÓW CERY



---

nieliczne roczniki pisma

Organizacja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

Rocznik z r.	1929 bez Nr. 1 i 2	koszt.	zł 5,00
„	1930 kompletny	„	„ 6,00
„	1930 bez Nr. 10	„	„ 5,00
„	1931 kompletny	„	„ 6,00
„	1931 bez Nr. 1 i 2	„	„ 5,00
„	1932 „ „ 1	„	„ 6,00
„	1933 kompletny	„	„ 10,00

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji miesięcznika **„PANI DOMU“**,
Warszawa, Nowy Świat 9
konto P. K. O. Nr. 7740.

(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 10 WARSZAWA, PAŹDZIERNIK 1934 ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

Oszczędność dobrze pojęta

MARYA ROMANOWA

OSTATNI dzień października poświęcono propagandzie oszczędności w całym kulturalnym świecie. Tego dnia wszędzie wzywają do oszczędności dzienniki i plakaty, pogadanki szkolne i odczyty publiczne.

Chodzi o podkreślenie zarówno indywidualnego, jak społecznego znaczenia oszczędności.

Oszczędność w życiu jednostek jest dla nas zrozumiała. Pieniądz odłożony — to przedewszystkiem ratunek w czarnej godzinie, ratunek tem silniejszy, że tylko sobie zawdzięczony; to możność wykształcenia dzieci; to zapewnienie sobie kosztownej a koniecznej operacji lub potrzebnego dłuższego odpoczynku; to wreszcie często nieodzowny warunek rozpoczęcia pracy przy nowym warsztacie.

Mniej jest jasna dla nas potrzeba oszczędności z punktu widzenia *korzyści społecznej*. Co z tego przyjdzie społeczeństwu, że pani X ma tysiąc złotych na książeczce oszczędnościowej? A jednak byłoby rzeczywiście ideałem, gdyby każdy obywatel naszego 33 miljonowego państwa miał choćby najmniejszą sumę na swej książce oszczędności.

Znaczenie społeczne oszczędności.

Wiemy wszyscy, że często z braku gotówki czy równoznacznego z nią kredytu w banku nie można przystąpić do pracy, która nietylko da korzyść osobistą, ale która może być potrzebna i pożądana z punktu widzenia gospodarki narodowej. Każde bowiem przedsiębiorstwo zatrudnia szereg ludzi oraz wpływa na zakup różnych przedmiotów pomocniczych, a w ostatecznym wyniku daje przedmiot wyprodukowany, z którego inni mogą korzystać.

Często wszakże brak jest pieniędzy nietylko na zaczęcie, ale i na dokończenie rozpoczętej pracy. Wyobraźmy sobie przedsiębiorcę bez środków na wykończenie budowy domu mieszkalnego: budowa staje; robotnicy tracą zajęcie i zarobek; dostawcom zalega się z opłatą; dom niewykończony niszczeje i traci na wartości; przedsiębiorca bankrutuje, bo nie ma spodziewanego wpływu za wynajem mieszkań, któryby mu zwrócił pieniądze włożone w plac, materjały i robociznę; a szereg rodzin daremnie poszukuje mieszkań.

Podobne przykłady można znaleźć w każdej dziedzinie pracy ludzkiej, gdzie brak gotówki uniemożliwia wprowadzenie w życie produkcji, tranzakcji lub ulepszeń, z których miałyby korzyść i jednostka i społeczeństwo.

Drogą, doprowadzającą pieniądze tam, gdzie ich brak dla prowadzenia pożytecznej pracy, są banki i im podobne instytucje. Wiemy, że tam ludzie składają swe oszczędności. I te często drobne, ale liczne sumy za pośrednictwem banków i kas oszczędności przychodzą na pomoc różnym warsztatom pracy, w których stwierdzono rozumną inicjatywę, realny program rozwoju, dobrą administrację i zdrową kalkulację. Te dane mogą doskonale być stwierdzone przez owe instytucje, rozporządzające personelem obeznanym z podobnemi sprawami.

Oczywista jest ostrożność banków w udzielaniu pożyczek czy kredytów, gdyż banki przyjmują na siebie odpowiedzialność finansową za pieniądze im powierzone przez drobnych wkładców.

Można śmiało powiedzieć, że głównym celem instytucji bankowych, kas oszczędności i t. d. jest pośredniczenie między tym, który odłożył sobie nieco grosza niepotrzebnego mu natychmiast, a tym, którego praca nie mogłaby rozwijać się pomyślnie z braku kapitału.

Na pośredniczącej roli banku każdy dobrze wychodzi. Składający w nim gotówkę nie obawia się o zbyt szybkie jej wydanie, zgubienie lub kradzież; nadto otrzymuje pewien procent za włożenie do banku pieniędzy, które jak widzieliśmy zostają przezeń wciągnięte do pracy. Również oczywista jest korzyść osoby, pożyczającej pieniądze z banku na dobrze prowadzoną i rozwijającą się pracę. Wreszcie zrozumiały jest zarobek banku, tego kanału ożywczego dla wysuszonego terenu; musi on bowiem utrzymywać cały sztab ludzi znających rynek, umiejących orjentować się w szeregu zawiłych spraw, związanych z badaniem przedsiębiorstw i z określaniem, czy ludzie lub firmy, chcące korzystać z pożyczki albo kredytu, dają gwarancję, iż pieniądze nie pójdą na marne, i, że w danym terminie wpłyną spowrotem do banku, by na każde zawołanie można je było następnie wypłacić zgłaszającym się po nie właścicielom oszczędności.

Rola instytucji oszczędnościowych oraz ich dodatni wpływ na życie gospodarcze kraju, są ściśle uzależnione od sum, któremi dysponują. Dlatego *chowanie uciułanych groszy u siebie w domu jest nietylko nieostrożnością i niedbalstwem wobec własnej kieszeni, ale grzechem wobec społeczeństwa.* Bo ani dla siebie, ani dla innych nie pomnożymy pieniędzy, przechowując je w biurku lub bieliźniarce. Po roku lub więcej będzie to zawsze ta sama setka złotych, która spała bezużytecznie zamiast uczciwie zarobić dla nas swoje 6—8 złotych rocznie, a dla przedsiębiorczych warsztatów pracy — kto wie, ile razy więcej?

Dlatego więc w Dniu Oszczędności powinniśmy wydobyć wszystkie śpiące u nas uciułane grosze, zanieść tam, gdzie ani powódź ich nie pochłonie, ani ogień nie spali, ani zły człowiek nie zabierze. Tam skąd zaoszczędzony przez nas grosz będzie z pożytkiem przechodził z rąk do rąk, przynosząc pomoc ludziom przedsiębiorczym, uczciwym, pracowitym i — bodaj jak my — oszczędnym.

Przykładem swoim pociągnijmy najbliższe otoczenie: rodzinę, przyjaciół, służbę. Niech u nikogo pieniądz nie przesypia swej roli.

Sumy zaoszczędzone składajmy do *instytucji pewnych.* Odeprzyjmy pokusę olbrzymich proponowanych nam procentów. Wysoki procent oznacza z a w s z e ryzyko, dużą dozę niepewności: można dużo na takim „złotym" interesie zarobić, ale można również wszystko na nim stracić. Więc postępujmy rozważnie i powierzajmy swe oszczędności tym instytucjom, które długiem swem istnieniem oraz pomyślnym rozwojen dają gwarancję, że pieniądz w nich złożony jest pewniejszy niż u nas [1]).

[1]) Po spadku najpewniejszych doniedawna walut świata, funta szterlinga i dolara, na czem niejeden się sparzył, tak wzrosło zaufanie do złotego polskiego, że nikt chyba nie będzie żywił wątpliwości co do pewności naszej waluty.

Oszczędność nie jest celem, ale środkiem do celu.

W Dniu Oszczędności jesteśmy skłonni do surowego sądu o ludziach, którzy łatwo wydają pieniądze. Stanowią oni jakby urągowisko wobec uroczystych haseł tego dnia. Oburzamy się na nich z obowiązku społecznego, tymczasem nie mamy racji właśnie z tego samego społecznego punktu widzenia.

To, co nam się wydaje i co rzeczywiście w odniesieniu do pewnych jednostek może być wydatkiem nieuzasadnionym, a nawet szkodliwym— ze względów społecznych może być zjawiskiem normalnem i korzystnem. Bowiem ze stanowiska gospodarki narodowej dużo korzystniejszy jest utracjusz, który przez swoje wydatki daje zarobić kupcom, fabrykantom i rzemieślnikom, niż skąpiec, który chowa latami swe pieniądze w pończosze czy w biurku i który za nic na świecie nie rozstałby się z niemi.

Jak bowiem dochodzimy do oszczędności pieniądza? Przez wstrzymywanie się od różnych zakupów, przez niewydawanie części zarobku.

Ale wyobraźmy sobie, coby się stało, gdyby każdy oszczędzał w możliwie najwyższym stopniu, czyli gdyby się wstrzymywał od wszelkich możliwych zakupów: jadłby czarny chleb bez masła, pijał niesłodzoną herbatę z esencji parę razy wyparzanej, nosiłby zrudziałe i połatane ubranie, obywałby się bez pomocy służby, a do czyszczenia obuwia używał tylko ścierki, by nie wydawać na pastę.

Gdyby każdy zaczął tak „wydatnie" oszczędzać, zrujnowalibyśmy całe społeczeństwo. Rolnikowi nie opłacałaby się produkcja masła ani mleka, przestałby także uprawiać buraki cukrowe; sklep kolonjalny nie miałby obrotu z tak rozpowszechnionych artykułów jak cukier i herbata; nasze sławne warsztaty włókiennicze musiałyby zamknąć fabryki i zredukować tysiące robotników; służba i krawcy chodziliby bez pracy, a fabrykanci pasty do obuwia — boso.

Widzimy więc, że idealna, powszechna oszczędność doprowadziłaby kraj cały do nędzy. To właśnie jest różnica między oszczędnością bierną, polegającą na zmniejszaniu swych potrzeb i na chowaniu pieniędzy w domu, co w rezultacie daje zniszczenie gospodarki narodowej— a *oszczędnością czynną*, wciągającą każdy grosz oszczędzony do pracy i do pomnażania bogactwa społecznego.

Oszczędność, pojęta w sensie *roztropności w czynionych zakupach*, jest zawsze wskazana. Jest ona przedewszystkiem ważna dla poszczególnych jednostek i rodzin; każda z nich musi sama za siebie rozstrzygnąć, *czy* oraz *ile musi zaoszczędzić*. Wobec niepewności o jutro, przy ogólnem zubożeniu społeczeństwa pewna oszczędność wszystkich jest tembardziej konieczna zarówno ze względów indywidualnych jak społecznych.

Ale nie należy utożsamiać celu ze środkiem, który do celu prowadzi. Oszczędność nie jest celem sama w sobie. Nie dlatego pracujemy, by mieć pieniądze w banku i nie dlatego oszczędzamy, by coraz dłuższą była kolumna sum składanych. Nie. Jak już zaznaczyliśmy, oszczędności muszą być na to, by każdej chwili można było położyć rękę na własnej większej sumie pieniędzy, gdy będzie ona potrzebna dla ważnego celu. Muszą być i na to, by poprzez kanały instytucji oszczędnościowych wpływać ożywczo na gospodarkę narodową.

Niech zatem Dzień Oszczędności zachęci każdego z nas, by co miesiąc składać choćby drobną sumę na książkę oszczędnościową do którejkolwiek ze znanych instytucji bankowo-oszczędnościowych.

Na takiej stałej oszczędności zyskamy podwójnie: będziemy gromadzić własny kapitał, a zarazem zwiększać kapitał społeczny, stanowiący wspólne dobro obywateli.

Składamy wizyty

Jadwiga Kiewnarska

Zdawałoby się, że i termin i pojęcie przestarzałe. A jednak....

Powróciłyśmy do miasta, dzieci chodzą do szkoły, mają pełny szkolny ekwipunek (nareszcie!). Dom ocknął się z drzemki wakacyjnych miesięcy, życie weszło w zwykłe tryby; zajęcia gospodarcze, praca domowa, stosunki z ludźmi. Tych ostatnich nie da się przecie uniknąć, a gdyby się nawet dało — któraż by z nas chciała?

Oczywiście, jeżeli chodzi o zacieśnienie dawnej, cokolwiek przez wakacyjną przerwę rozluźnionej znajomości, nie zachodzi potrzeba wskrzeszenia staroświeckiego upiora wizyty, z właściwą upiorom złośliwością usiłującego zaskoczyć nieprzygotowanych ludzi o nieprzewidzianej porze. Od czegóż telefon?

— Wróciliśmy już przeszło od miesiąca, ale że było urwanie głowy z rozpoczęciem roku szkolnego i remontem mieszkania, nie dawaliśmy znaku życia. Teraz zato jesteśmy spragnieni towarzystwa i odczuwamy jakeśmy się ogromnie za państwem stęsknili. Wybierzemy się zatem do kina — dobrze? A potem może wstąpimy do nas na herbatkę.

Można tak, można i inaczej. Poprostu:

— Jesteśmy, kiedy do nas wpadniecie? Albo: — kiedy was zastaniemy?

Przy zażyłych stosunkach wszelkie formy obcowania są dobre. Niekoniecznie — sztywny ceremonjał wizyt, zabytek z czasów w których „kobieta z towarzystwa" prawie nie wychodziła z domu. Nie zapominajmy o tem, że domy wielu osób pracujących składają się z jedynego pokoju. Dla wygody i ambicji takich osób, nie mogących się rewanżować przyjęciem za przyjęcie — właściwsze jest obcowanie towarzyskie na terenie cukierni, kina, wycieczek sportowych i coraz większe znajdujących rozpowszechnienie — klubów.

Tylko nie rozdzierajmy szat, że da to w ostatecznym wyniku upadek rodziny i życia domowego. Rodzina może na tem tylko zyskać, że nie będziemy wszystkich poznanych ludzi na gwałt wciągać do domu, a obserwując ich na gruntach neutralnych, dokonamy selekcji i zachęcimy do *odwiedzin* tylko tych, co zwycięsko przebędą próbę. Właśnie do *odwiedzin*, to termin bardziej odpowiadający wymogom życia współczesnego niż *wizyta*. Niech ci odwiedzający nas nie będą zbyt liczni; dobierajmy ich zato tak, aby każde takie odwiedziny stawały się źródłem duchowego odprężenia, nigdy przymusu.

Ostrożnie z zacieśnianiem miłych znajomości zawartych na pensjonatowym gruncie! Istnieje nader rozpowszechniony typ „ludzi sezonowych", czarujących latem, nieznośnych w zimie. Wakacje cudownie niwelują różnice materjalne i społeczne, możnaby powiedzieć, że roztapiają się w one w lipcowym słońcu. Zima zamraża je zpowrotem w całej twardości i sztywności.



Oryginalny płaszcz sportowy: czerwony, przybrany czarnemi i białemi plisami. Przy kolorze płaszcza piaskowym, plisy mogą być bronzowe i kawowe.

Żona drobnego urzędnika, spotykająca się z żoną mężowskiego szefa w czasie wspólnego plażowania i spacerów, zrobi dobrze, nie wybierając się w odwiedziny do pani dyrektorowej bez bardzo serdecznej i kilkakrotnie powtarzanej zachęty. Może się spotkać z przyjęciem poprawnem, lecz wyrazem twarzy zdziwionym.

Nie nalegajmy też na zacieśnienie znajomości z osobami sympatycznemi, o których wiemy zbyt mało i nie możemy się jakoś więcej dowiedzieć. Różne bywają niespodzianki.

No a wizyty. Czyż nigdy się już nie składa wizyt? Owszem, zdarzają się i w życiu współczesnem okoliczności, w których nic nas nie uchroni przed obowiązkiem złożenia wizyty. Wizyty oficjalnej, przepisowej. Przedewszystkiem w dyplomacji. Tylko, że tam ratuje ludzi ogólnoeuropejski protokuł dyplomatyczny, ostatnio nawet podobno wydrukowany po polsku na użytek urzędników naszego M. S. Z. No, ale protokuł dyplomatyczny nie może obowiązywać ludzi prywatnych, każdy zwyczaj towarzyski musi być naginany do warunków lokalnych.

Młode małżeństwo pobierając się zakłada nową rodzinę i nowy dom, jednostkę towarzyską odrębną od swych dotychczasowych rodzin. Składają wizyty domom, z którymi pragną nadal utrzymywać stosunki. Tu przysługuje im prawo ograniczenia ilości dotychczasowych znajo-

mych. Za pretekst może posłużyć szczupłość mieszkania, nawał zajęć zawodowych, konieczność utrzymywania stosunków oficjalnych etc. Zaniedbani znajomi jeśli się nawet obrażą, nie będą tego zbyt demonstracyjnie okazywali, bo inicjatywa zawierania stosunków stanowi przywilej nowozałożonego stadła.

Urzędnik czy wojskowy zostaje przeniesiony na nową placówkę (wypadek aż nadto częsty). Obowiązuje go szereg wizyt, z nich część według zgóry określonego protokułu: najpierw władze najwyższe, potem niższe. Miejscowi dygnitarze. Ktoś kupił majątek ziemski (napewno ryzykant, ale może być człowiekiem dobrej woli). Składa wizyty wojewodzie, staroście, dowódcy poblizkiego D. O. K. i w sąsiedztwie.

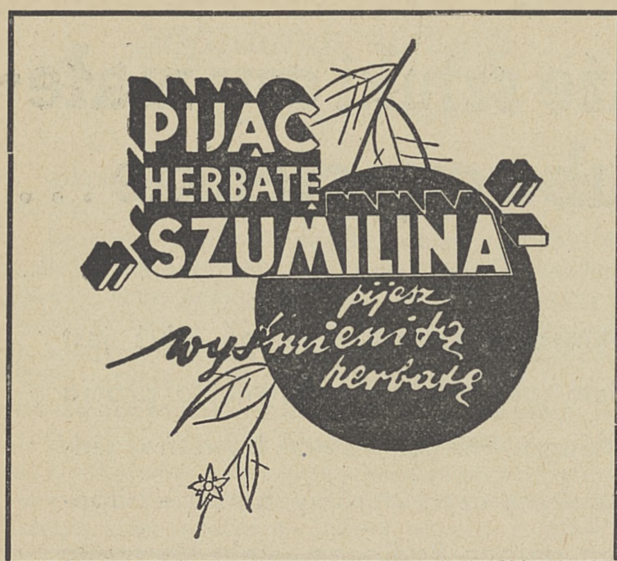
Nie wiele zostaje czasu i miejsca na stosunki wynikające z bezinteresownej sympatji. Tem staranniej i ostrożniej powinny być zawierane.

Oczywiście nie każda wymiana wizyt prowadzi do bliższych stosunków, bardzo często kończy się na tej wymianie. Nota bene obowiązujący niegdyś trzydniowy termin rewizyty rozciągnął się do tygodnia. Gdyby jednak i ten termin okazał się niemożliwy — należy wytłomaczyć się i podać przyczynę. Nieoddanie wizyty jest dowodem nieznajomości form towarzyskich.

Jakkolwiek mają się ułożyć dalsze stosunki mogące wyniknąć z pierwszej wizyty, niewątpliwie pożądanem jest, żeby pierwsze wrażenie było dobre.

Bardzo wiele pań, zwłaszcza młodziutkich mężatek, sądzi, że wrażenie to osiągnie efektowną toaletą. Wybierając się z pierwszą wizytą młoda pani wkłada wszystkie wyprawne klejnoty prawdziwe i sztuczne, obwiesza się futrami i wybiera najstrojniejszą suknię. Rezultat bywa taki, że areopag pań orzeka, że „ta gąska nie umie się ubrać", a co gorsza żona zwierzchnika robi mężowi uwagę, że jego pracownicy muszą być świetnie płatni, jeżeli ich żony mogą się aż tak stroić!

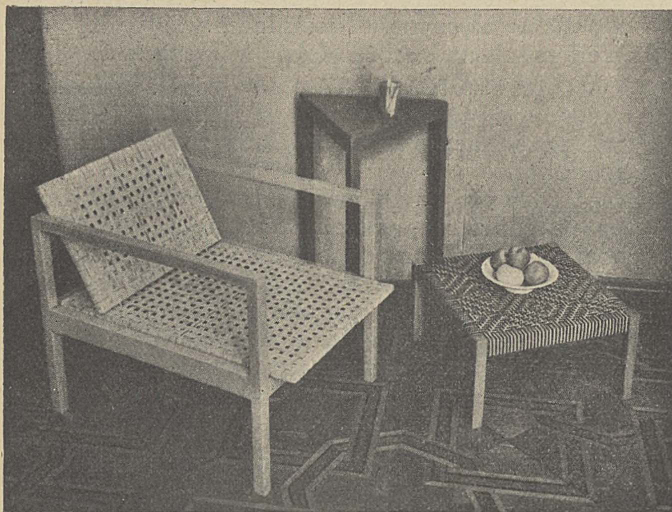
Jest rzeczą charakterystyczną, że termin: *suknia wizytowa* znikła zupełnie z zagranicznych żurnali. Zastąpiło go określenie sukni popołudniowej. Otóż każda suknia popołudniowa, odpowiednia do sezonu, stanowi suknię właściwą na wizyty. Przesąd *sukni jedwabnej* rozwiał się,



odkąd wełna bywa kosztowniejszą od jedwabiu. Jedna dobrze skrojona i uszyta ciemna suknia popołudniowa może opędzić całoroczne wizytowe potrzeby. Filc, aksamit lub słoma nadadzą sylwetce piętno właściwej pory roku.

Do dobrego wrażenia należy nie przeciąganie wizyty. Niekoniecznie trzeba podkreślać to, że się już wychodzi „bo to przecie pierwsza wizyta". Poprostu pożegnać się po upływie pół godziny, najwyżej trzech kwadransów. Nie obowiązuje to przy stosunkach bardzo koleżeńskich, ale wtedy nie może być mowy o wizytach. Mogą być tylko koleżeńskie odwiedziny czy spotkania po dłuższem niewidzeniu.

Natomiast może być mowa o wizytach w rodzinie. Wszyscy niemal mamy takich starych i staroświeckich krewnych, wobec których zaniedbanie form byłoby okrucieństwem, gdyż pozbawiłoby tych ludzi dowodu szacunku, a może niejednokrotnie jedynej przyjemności.



Meble gładkie, barwnie lakierowane („Meko") ożywiają kąt dużego pokoju; nadają się też do hallu lub przedpokoju. Lakierowane meble myją się łatwo. Plecionka, którą je wysłano, jest barwna i elastyczna.

Wizyty *po powrocie, przed wyjazdem*, w dni świąt i rocznic i to koniecznie wizyty z dziećmi, obowiązują wobec dziadzio-wujciów i ciocio-babć.

Wykazać uszanowanie, jeżeli się da — serdeczność, ale nie dawać prawa ingerencji. Efektywnej ingerencji. „Słyszana to rzecz, żeby dziewczynki i chłopcy robili razem gimnastykę?!" „Nie słuchaj ty dziecko doktorów — moja panna Matylda ma taką maść co to i na reumatyzm i na krosty". Wysłuchać, w ostateczności obiecać, że się weźmie pod uwagę, i... robić swoje. Życie nie czeka.

A zupełnie już szkoda czasu na stosunki z naszymi rówieśnymi krewniakami, odczuwającymi potrzebę naszego towarzystwa tylko przy okazji wizyt pożegnalnych czy powitalnych. Jeżeli poza tem nie mamy sobie nic do powiedzenia, to doprawdy lepiej im i sobie oszczędzić tych zbędnych ceremonji.

Przy sposobności pragniemy przypomnieć, że panowie nieżonaci i osoby nie prowadzące domu, a często odwiedzające znajome domy rodzinne oraz korzystające z ich gościnności, są — tak jak i ludzie rodzinni — obowiązani do rewanżu. Może on przyjąć formę kwiatów lub prezentu czy też zaproszenia do klubu, teatru czy restauracji i t. p. Nie krępujmy się go przyjąć: jest on naturalnym dowodem dobrego wychowania.

Feljeton dziecinny

Jestem chudy, wyznaję, ilekroć jednak przypominam sobie przyjacielskie rozmowy z dziećmi całego świata wtedy dusza we mnie tyje i rozrasta się w zachwycie od morza do morza. Ma słuszność Axel Munthe, zacności literat, twierdząc, że pół godziny rozmowy „z dużym człowiekiem" równa się nieraz wyszukanym torturom średniowiecznym. Dlatego też Munthe napisał książkę p. t. „Wśród ludzi i zwierząt", w której nie bez słuszności dowodzi, że w porównaniu z ludźmi, rozmowa z najstarszym koniem, prawdziwą małpą lub przysłowiowym osłem jest wprost siódmym rajem rozkoszy. Sądzę jednak, że zdobycie zaufania dziecka w tem znaczeniu, by ono wogóle chciało z nami poważnie rozmawiać, jest bez porównania wyższym szczytem zadowolenia.

W ciągu kilkoletnich eksperymentów radjopisarskich pozwoliłem sobie na niejedną kurację umysłową w postaci słuchowiska dla młodzieży. Nie skłamię tu ani trochę, jeśli wyznam ze skruchą, że najlepiej z wszelkiego snobizmu wyleczyły mnie przytem same dzieci. Utrzymały mnie ponadto w kontemplacji cudownej naiwności, odległej o dziesięć gór, lasów i rzek od paskudnej brzydoty, w której tak chętnie zamieszkuje wykwintne zepsucie i przeżyty rozum.

I właśnie! Jeśli np. chodzi o te dziesięć gór, lasów i rzek, — oto skończyły się wakacje i „moja" kamienica napuchła znowu od dziecięcego krzyku! Pozwoliło mi to, jak dawniej, bez jakiejkolwiek obrazy zagłębić się „w psychologję szczenięcą"...

Jadzia 7-letnia radjoamatorka, dała mi znać o swoim powrocie w sposób bardzo poetyczny. Usłyszałem ją zaraz pierwszego dnia z podwórza, z kąta ganku na dru-

giem piętrze, gdzie zwykle, jak mała Modrzejewska, rozgrywa swoje samotne misterja teatralne w obliczu pustej klatki schodowej i przezroczystych słuchaczy anielskich.

— Boziu! — wołała teraz z przejęciem, podnosząc powyżej noska złożone do modlitwy rączki. — Daj wszystkim ludziom radjo!

Z tem radjem Jadzi to wcale nie bujda. Nad zadrutowanemi dachami kamienicy, jak i na ziemi podwórzowej, odgrywa ono niepoślednią rolę w fantazji dziecięcej.

W związku z tem Józuś z pierwszego piętra dostał kiedyś lanie i przyszedł do mnie się smucić. Mówiliśmy z początku o rzeczach najzwyklejszych, o stratosferze, o tem, że szpic Toto jest głupszy od własnego syna Karusia i że wogóle lepiej mieć aeroplan niż rower. Upierałem się właśnie przy jakimś szczególe ludzkiej ewolucji, gdy Józuś począł kręcić głową.

— Bo powinni mnie pozwolić, tobym zrobił model!

— A cóż ty sobie wyobrażasz, — rzekłem — że inżynierzy sami nie robią modeli zanim się wezmą do budowy samolotów?

— E, dla nich to tylko zabawka! — odrzekł kategorycznie i zaczęliśmy się na dobre kłócić, aż sam krzyknął:.. A ja to wszystko lepiej wiem. Przecież zato ciągle muszę dostawać lanie.

— A cóżeś ty znowu dziś zrobił?

— E, nic — nakręciłem w domu radjowy aparat. Przecież jak gra, to trzeba wiedzieć co jest w środku. Tak samo aeroplan.

Ten cudowny pęd do wiedzy, okupiony cielesną ofiarą Józika gaśnie jednak obok przykładu żywego dowcipu sytuacyjnego, jaki miał miejsce przed kilku dniami na podwórzu. Grupka znajomych mi dzieci zajęta była gorliwem kopaniem ziemi pod murem, gdy spytałem tajemniczo:

— W co sie bawicie?

— W Kopiec Krakusa! — odparł mi nato Staś i, wskazując łopatką na rozkopany z innej strony pagórek, dodał: — W Kopcu Wandy nic nie znaleźliśmy.

Nagle rozległy się głosy:

— Jest! Jest!..

Spojrzałem zdziwiony. Z ziemi wyłoniła się, jak zaklęta, — puszka detektora. Pierwszy to był, zaiste, wypadek w dziejach świata, aby w prahistorycznym kopcu znaleźć tak nowoczesny instrument techniki. Widocznie takie cuda zdarzać się mogą tylko na podwórzu szczęśliwym dzieciom!

— Skąd ten detektor? — spytałem.

Cisza wieków zawisła w powietrzu poczem odezwał się Staś:

— To mojego tatusia! Bo mamusia kazała radjo raz na zawsze uziemić, żeby nie było więcej krzyku, że tatuś jest radjopajęczarzem.

Na to odezwał się mały Kazik ze śmiechem:

— To twoja mamusia twojemu tatusiowi dała szkołę!

— Tak, — zastanowił się Staś — ale teraz jest nowy rok szkolny i tatuś obiecał się poprawić.

Janusz Stępowski.

STANISŁAWA KUSZELEWSKA-RAYSKA

Idea Ogrodów Jordanowskich

IDEA Ogrodów Jordanowskich należy do tych — licznych zresztą — idei, które mogą być proste i nawet pospolite, albo odwrotnie: bardzo zawiłe i bogate, zależnie od tego, jak się na nie spojrzy.

Można powiedzieć poprostu — i też mieć zupełną słuszność: „No tak, dziecko potrzebuje powietrza i ruchu, ma potem lepszy apetyt, wiadoma rzecz i niema o czem gadać". Ale można też inaczej: można dostrzec, jak głęboko, z samych korzeni cywilizacji współczesnej wyrasta konieczność dostarczenia najmłodszym mieszkańcom miasta tych zielonych placy, górki piasku, małego zwierciadełka wody i tych paru przyrządów sportowych. Jeżeli bowiem przyjrzymy się uważnie zarówno dziecku, jak warunkom w jakich stawia dziecko miejskie zmechanizowana cywilizacja współczesna, to dostrzeżemy po chwili, że piasek Ogrodu Jordanowskiego nie jest bynajmniej tylko piaskiem, woda — wodą, a przeplotnie, huśtawki i zjeżdżalnie nie są tem, na co pozornie wyglądają. Czemże jest to wszystko? Tem, co cywilizacja współczesna odebrała dziecku miasta w sposób okrutny i nieodwołalny: swobodą, twórczością, kontaktem z przyrodą, terenem inicjatywy, prawem do ryzyka i samodzielności.

Cywilizacja współczesna więzi człowieka miejskiego wśród murów, kamieni, sztucznych świateł, nadmiernego zgiełku, gorączkowego pośpiechu, niezdrowego nadmiaru i śmiertelnych braków. Prócz tego, cywilizacja współczesna zamyka człowieka coraz dotkliwiej w ramach gromady społecznej; nie pozwalając mu wyłaniać się, usamoistniać, nieraz nawet zorjentować we własnej odrębności. Życie stało się pokratkowane i uzależnione, pozbawione czasu, przestrzeni, wolności i samotności.

Mechanizacja warunków życia powoli mechanizuje dusze — nacisk społeczny wycieńcza wszelką bujność i gasi odrębność jednostki, pozbawiając ją prawa do samej siebie.

Ludzie dorośli bronią się przed tą podwójną niewolą jak mogą. Przeważnie zresztą robią to nieświadomie, instynktownie. Większość broni się sportem. Mniejszość — sztuką. Jakto? Dziedziny tak niewspółmierne? Niewątpliwie. Ale jako działanie lecznicze zupełnie jednorodne. Zarówno bowiem sport, jak sztuka dają jednostce możność wyżycia się, wyskoczenia z narzuconych ram, dają samodzielność, samoistność, samoafirmację.

Kajak, narty, pędzel, pióro, struna... tak, wobec nich trzeba być człowiekiem prawdziwym i bujnym, a nietylko płaską wycinanką, posuwaną w tłoku „stąd—dotąd", „stąd—dotąd" i spowrotem. Zarabia, żeby żyć, żyje, żeby zarabiać, bo tak ją wciągnęły tryby maszyny, zwane walką o byt, wymagania miasta, prawa gromady.

Więc ludzie dorośli bronią się potrochu i jako tako bronią też swoją młodzież. Ale zapominają — a raczej przez długi czas zapominali — o dzieciach. Zdawało im się widocznie, że życia dzieci nie dotyka bolesność zmechanizowania, ciasnota murów, zgiełk ulicy oraz napór wymagań i zakazów gromady. Tymczasem jest wręcz odwrotnie. Dzieci dotyka jedno i drugie, tem boleśniej, że są nieświadome i bezradne. Jak wygląda odpoczynek dziecka zamożniejszych rodziców?

Elegancki płaszczyk, przesadna bona, „uważaj, bo upadniesz", „kopać łopatką na ścieżce nie wolno", „nie wchodź na trawę", „nie ruszaj kwiatka", „uważaj bo samochód" — i tak dalej. Prócz tego ludzie popychają, hałas dręczy nerwy, benzyna truje oddech. Wolno tylko grzecznie spacerować za rączkę. Oto życie dziecka w miastach, oto prawa gromady. Ta codzienna tortura gasi po pewnym czasie całą wrodzoną bujność dziecka i z konieczności wychowuje na przyszłość — pionki i wycinanki. Niewolników miasta i gromady.

A dziecko ulicy i rynsztoka? Półdzikie, trochę tylko ujarzmione w szkole i tem bardziej łaknące zabawy, chce nieraz zapomnieć o głodzie, o obrazkach domowego życia, o troskach dorosłych ludzi, które poznało przedwcześnie. Szaleje więc bezładnie w dzikiej bandzie urwisów, albo kwasi się w ohydnej atmosferze bramy. Rośnie powoli ale niezawodnie na bandytę i prostytutkę. Popychane, wymyślane, dokuczliwe, szkodne, nieznośne i nienasycone. Nie zdołało jeszcze znienawidzieć ulicy miejskiej — bo nie zna lasu i pola, ale umie już nienawidzieć społeczeństwo, które je krzywdzi i które mu przeszkadza.

Natomiast życie w Ogrodzie Jordanowskim jest odprężeniem od naporu miasta i nacisku społeczeństwa, zarówno dla dzieci w białych płaszczykach, jak dla dzieci w łachmanach. W Ogrodzie Jordanowskim nareszcie wszystko wolno! Uderzać gołemi piętami w śliczną wodę, budować z piasku, tulać się po trawnikach, wejść tak wysoko na zjeżdżalnię. żeby już bona tam nie weszła. Wolno tworzyć świat na obraz i podobieństwo własne, choćby to był tylko świat z piasku. Wolno zdjąć znienawidzony biały płaszczyk. Wolno także ...zdjąć łachmany. Można wykąpać się pod prysznicem, dostać nawet czasem od zarządu trykocik i wylegiwać się na ogródkowym leżaku, zupełnie tak samo jak bogate dzieci. „Na-

reszcie nikomu nie przeszkadzam!" — czują oba rodzaje dzieci. Następuje odprężenie nerwów po torturach miasta, przychodzi radość swobody, samodzielności, tworzenia. Wreszcie, stopniowo, powoli zmieniać się zaczyna stosunek jednostki do gromady.

Dziecko białego płaszczyka widzi, że gromada niezawsze zakazuje i przeszkadza. Dziecko łachmanów widzi, że gromada niezawsze dokucza i krzywdzi. Dziecko — nawet najbardziej obolałe i zdenerwowane — powoli, ostrożnie podchodzi do towarzyszy. Czyja forteca ładniejsza? Kto zjeżdża lepiej? I przecież pani prowadzi takie śliczne wspólne gry...

Tu dochodzimy do tajemnicy dwoistości wpływu wychowawczego Ogrodu Jordanowskiego. Życie w tych ogrodach najpierw wyzwala w dziecku jednostkę, a potem czyni zeń dobrowolnego członka gromady społecznej.

Okazuje się, że tam, gdzie każda jednostka ma dostateczną możność swobodnego wyżycia się—życie społeczne przestaje być normą uciążliwą i dławiącą. Odwrotnie, stwarza skolei nowe możliwości rozwoju jednostki: współzawodnictwo, instynkt wodzowski, instynkt opiekuńczy, lojalność, poszanowanie wspólnego dobra, poczucie hierarchji.

Jakże nieskończenie proste są te sposoby i środki jakiemi Ogrody Jordanowskie osiągają te skomplikowane, podwójne, wielorakie, nieomal sprzeczne, a jednak znakomicie harmonizujące rezultaty! Zetknięcie z przyrodą, trochę materjałów do samodzielnej twórczości, trochę terenów do ćwiczenia odwagi i woli — i oto już normy kształcenia indywidualizmu. Trochę przepisów o szanowaniu wspólnoty, inteligentna instruktorka zbiorowych zabaw, nieco opieki i świadczeń dla najbiedniejszych — oto już trening uspołecznienia.

Oba rodzaje dzieci — wychuchanych i zaniedbanych zdrowieją szybko w atmosferze Ogrodu Jordanowskiego. Organizowanie Ogrodu Jordanowskiego jest rzecz prosta tem ważniejsze, im bardziej dane środowisko jest niezdrowe i wielkomiejskie. Prowincja ma jeszcze dużo ogrodów prywatnych i ma dostępniejsze okolice, tam więc zakładanie dziedzińców jest sprawą mniej palącą. Natomiast naprzykład Łódź — kamienna i zadymiona zrozumiała tę sprawę już dawno i ma trzydzieści kilka placów zabaw i boisk, zresztą skromnie urządzonych.

Warszawa staje się z każdym rokiem bardziej wielkomiejska i coraz nieznośniejsza dla dzieci. Wszelkie banki, muzea i budy kawiarniane muszą być koniecznie budowane właśnie tam, gdzie zostało jeszcze parę drzew. Od czasu, kiedy w uroczym ogródku na Wiejskiej, położonym naprzeciwko 2-ch gimnazjów żeńskich, otwarto stację benzynową i poświęcono piękny bukiet zieleni dla jednego czerwonego słupa — od tego czasu nie warto już liczyć na jakieś opamiętanie ze strony osób, które rozporządzają resztkami tych zielonych dóbr. Natomiast wiedzieć należy, że jednocześnie narasta reakcja.

Z pierwszego Ogrodu Jordanowskiego założonego przed kilku laty przy ulicy Bagateli na wyraźne osobiste życzenie Pana Marszałka Piłsudskiego — rozwinęło się Towarzystwo Ogrodów Jordanowskich i akcja rośnie na cały kraj.

Obecnie w Warszawie mamy pięć Ogrodów Jordanowskich. Zakłada się pięć nowych. Jest to jednocześnie akcja antygruźlicza, antykomunistyczna, antybandycka i antynierządowa. Najwyższe czynniki w państwie nie szczędzą poparcia i pomocy dla budowy coraz to nowych



Na bosaka i bez przepisowych tornistrów, ale z jakże wesołemi buziakami biegną nasze dzieci do wiejskiej szkoły.

(Fot. Photo-Plat).

dziecińców. Nareszcie jednak Idea Ogrodów Jordanowskich zaczyna też znajdować zrozumienie w szerokiem społeczeństwie. Jeszcze przed paru laty budziła ogólne zdumienie: „Jakto, takie luksusy!? Polska jest na to za biedna!" Teraz już wiele osób rozumie, że Polska jest właśnie na to za biedna, żeby dzieci swoje trzymać w rynsztokach, albo pod szklanym kloszem.

Zechciejmy jeszcze tylko zrozumieć, jak konieczną i potężną odtrutkę dają Ogrody Jordanowskie dzieciom na te jadowite cechy cywilizacji współczesnej, które określiłam wyżej jako zbytnie zmechanizowanie życia, odsunięcie człowieka od przyrody i nadmierny nacisk gromady na nieprzygotowaną do tego jednostkę.

INFORMACJE W SPRAWIE OGRODÓW JORDANOWSKICH.

Do Ogrodu może być przyjęte *każde dziecko* (nawet kilkomiesięczne) *do lat 14-tu.* Dzieci do lat 7-miu muszą mieć opiekę domową (matka, wychowawczyni), która również przebywa w Ogrodzie.

Przy zapisywaniu się do Ogrodu dziecko *badane jest przez lekarza. Tylko dzieci zdrowe*, t. zn. nie obarczone chorobą zakaźną, mogą być do Ogrodu przyjęte. W czasie pobytu dziecko ma prawo do wagi, miary i porady lekarskiej oraz pierwszej pomocy aptecznej.

Wpisowe do Ogrodu wynosi zł. 1.— *Opłata* miesięczna wynosi zł. 3.— zarówno od jednego dziecka jak od rodzeństwa, składającego się nawet z dziesięciorga dzieci.

Dziećmi w Ogrodzie Jordanowskim *opiekuje się* specjalnie wykwalifikowana instruktorka Ogrodów Jordanowskich (wykształcenie pedagogiczne, wychowanie fizyczne, znajomość zasad pielęgniarstwa).

Ogród Jordanowski zaopatrzony jest w szatnię (gdzie pozostawiać można nietylko ubranie lecz i zabawki i prowiant pod opieką szatnej), w umywalnię, w ogrzane ubikacje. Dzieci mogą spożywać śniadania w specjalnej sali.

Latem Ogród Jordanowski dostarcza dzieciom boisk - trawników, basenów z piaskiem, brodka z wodą, zagonków do uprawy, przyrządów gimnastycznych i zabawowych. Zabawy odbywają się pod kierunkiem instruktorki. *Zimą* dzieci bawią się w gry zimowe, jeżdżą na saneczkach, na łyżwach i korzystają z bezpłatnej nauki jeżdżenia na łyżwach.

Adres Centralnego Towarzystwa Ogrodów Jordanowskich (dla całego kraju): Warszawa, Bagatela 2, tel. 8,51-66. Tamże mieści się Towarzystwo Ogrodów Jordanowskich w Warszawie. Podajemy *adresy Ogrodów w Warszawie.*

I-szy Ogród Jordanowski, Bagatela 2.
I gi Ogród Jordanowski, plac zabaw, bezpłatny, Hoża 85.
III-ci Ogród Jordanowski, Wawelska 1,
IIV-ty Ogród Jordanowski na Woli, Ludwiki 6.
V-ty Ogród Jordanowski na Wybrzeżu Kościuszkowskiem.
VI-ty Ogród Jordanowski na Żoliborzu, Osiedle dla bezdomnych.
Ogródek w Łazienkach — bezpłatny.
Ogródek przy Zamku Królewskim — bezpłatny.
Ogródek — zagonki, Bugaj 7 — bezpłatny.
Ogródek w Ogrodzie Pomologicznym, ul. Nowogrodzka.

WRZEŚNIOWE POGADANKI POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE.

3-go, środa, godz. 17.25: p. Skarbek-Peretiatkowicz — Wdowa hinduska.

5-go, piątek, godz. 12,45: Stefanja Szuchowa — Refleksje powakacyjne.

10-go, środa, godz. 17,25: Marja Ankiewiczowa — Moda jesienna.

12-go, piątek, godz. 12.45: Elżbieta Kiewniarska — Racjonalny zakup mięsa.

17-go, środa, godz. 17.25: Dr. Janina Feldmanowa — Jak urządzić tanio mieszkanie?

19-go, piątek, godz. 12.45: Zofja Popławska — Ta, której już niema.

24-go, środa, godz. 17.25 — Wskazówki dla młodej matki. (Pogadanka z zakresu higjeny).

26-go, piątek, godz. 12.45: Stanisława Adamowiczowa— Kobiece zjazdy międzynarodowe.

31-go, środa, godz. 17.25: Marja Kapuścińska — Nasze pensjonaty.

W dni powszednie codziennie, godz. 7,35 — Chwilka pań domu.

W niedziele i święta, godz. 9,50 — Chwilka pań domu.

CZY PANI OPŁACIŁA JUŻ PRENUMERATĘ ZA IV–TY KWARTAŁ?
A MOŻE ZALEGA PANI Z OPŁATĄ ZA KWARTAŁ III-ci?

KONTO MIES. „PANI DOMU" w P. K. O.–Nr. 7.740.

Kilka motywów przemysłu ludowego do dekoracji mieszkania

Najmilszą stroną wędrówek prasowych, które zapędzają mnie w coraz to inne krańce Rzeczypospolitej w pościgu za aktualnością gospodarstwa społecznego, jest możność czynienia coraz nowych „odkryć" regjonalnych „Odkryć" w cudzysłowie, bo przecież Amerykę odkryto dawno przed Kolumbem... Odnajduję więc dla pani domu rzeczy może dawno znane, ale ukryte, a niekiedy zapomniane lub niesłusznie pomijane milczeniem — i z wycieczki w teren triumfalnie przywożę dowody rzeczowe w postaci klisz fotograficznych. Poczem, uniesiona nową falą entuzjazmu, zasiadam do pisania. Tytuł? Francuzka napisałaby z pewnością — lekko i zgrabnie, a przytem jakże pociągająco! — coś w rodzaju „Des idées pour votre home". Ale tu trzeba nazwać rzeczy po imieniu i dotrzeć do sedna sprawy: idzie o sztukę ludową, *o hafty i koronki chałupniczego wyrobu*, niereklamowane, tanie, a niezawodne jako efekt dekoracyjny.

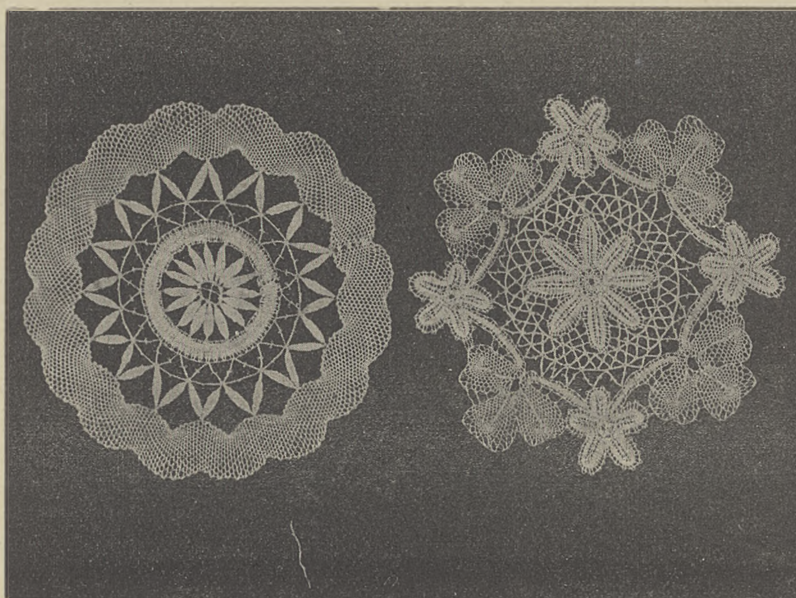
Z tej przyczyny tytuł pozostaje bez pretensji. Zaś dowody rzeczowe tym razem pochodzą z Małopolski. Po chatach wiosek powiatu krośnieńskiego — o Krośnie wspominałam nieraz jako o lniarskim ośrodku Podkarpacia — ukrywają się anonimowe artystki - koronczarki, które wykonały piękną gipjurę i serwetki klockowe na trzech naszych ilustracjach. Zdjęcia świadczą o precyzji techniki koronkarskiej — a widząc w naturze artystyczne roboty, śnieżnobiałe lub w kolorze naturalnym écru, klockowe półbrukselskie i brukselskie, trudno uwierzyć, że wyszły ze spracowanych palców gospodyni wiejskiej. Że zostały wykonane w chacie, gdzie nieraz brak prymitywnych sprzętów gospodarskich i że były robione, by zapracować na sól i naftę, najelementarniejsze potrzeby rodziny małorolnej. Jednak godzą się te rzeczy ze sobą w jakiś niepojęty sposób: artyzm z boskiej łaski i względy społeczne stanowią podwójna rację powodzenia wyrobów przemysłu chałupniczego. Obydwie racje silne, bo najgłębiej emocjonalne. Któraż z nas nie zechce dać zarobku gospodyni wiejskiej, walczącej z klęską nieurodzaju czy jak w tym roku — straszliwego kataklizmu powodzi?

Żadna kobieta nie pozostanie też obojętną na możliwość podniesienia estetyki swego domu, i to małym kosztem. Te z nas, które rozporządzają znaczniejszemi środkami, mogą się zainteresować kapą koronkową, szlakiem do ozdobnej serwety czy firanki: nowoczesne wnętrze mieszkaniowe tak bardzo harmonizuje z artystyczną robotą



Koronka gipjurowa wyrobu chałupniczego z Chorkówki pod Krosnem

ręczną! Inne nabędą garnitur serwetek-setów, jako nowoczesne nakrycie do stołu. Inne jeszcze — bodaj jedną czy dwie tabletki pod wazon, pod kryształ na polityrowanym meblu, albo koroneczkę, wstawkę czy motyw do bielizny stołowej lub osobistej. Za ceny groszowe, tak niskie, że zwłaszcza wobec trwałości ręcznych koronek, wierzyć się nie chce w opłacalność tej produkcji. Czy jest rzeczywiście opłacalna? Trudno odpowiedzieć. Prawdopodobnie nie wytrzymuje kalkulacji, jaką inteligent zwykł mierzyć pracę. Lecz owa zaliczka, którą nakładnia wypłaca przy zamówieniu lub w razie koniecznej potrzeby, a tembardziej gotówka, uzyskana za sprzedany towar i możliwość sprzedaży samowystarczalnego wyrobu, niezależnej od urodzaju czy powodzi — poratunek na czarną godzinę — oto główny walor tej produkcji dla koronczarki podkarpackiej. Wytwórczość jej znajduje zbyt w kraju i zagranicą. Opowiadano mi w Krośnie, że ko-



Charakterystyczne koronki klockowe wyrobu chałupniczego z okolic Krosna.



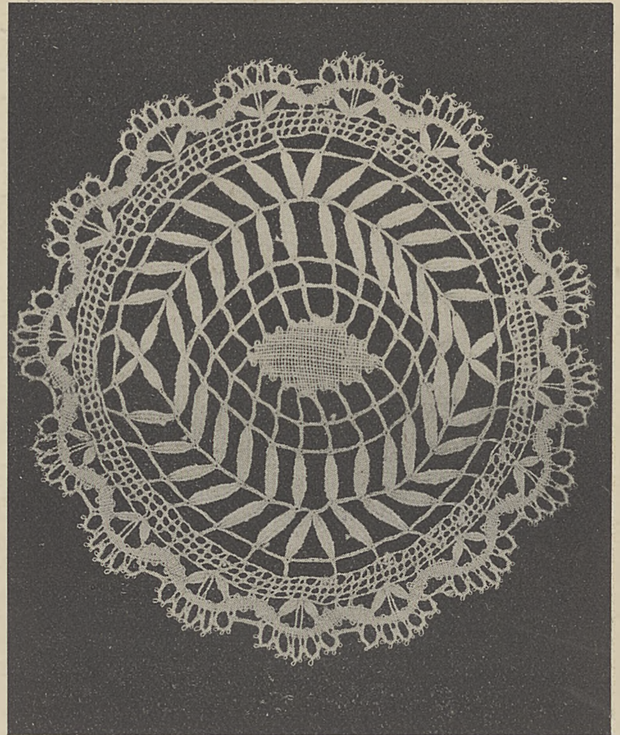
Piękna artystka filmowa Brygida Helm na tle swego mieszkania. Największym wdziękiem tej wytwornej sylwetki jest prostota ubrania i uczesania. Harmonizuje to z wykwintnem, a jakże prostem urządzeniem pokoju. Oto gładkie obicie ściany łączy się czystym konturem z jasnym sufitem. Obrazy oprawione w wąskie ramy, powieszone na jednej wysokości, sprawiają wrażenie estetyczne i nie męczą wzroku. Jasne kwadraty plam na podłodze mówią o dużych szerokich oknach, przez które wchodzi do tego mieszkania wiele światła i słońca. Mata na podłodze i niskie poduszki-tapczany. Stolik-półka na książki prosta w linji, piękna słojem drzewa. Wazon, podobny do dzbanków i wazonów wyrabianych przez polski przemysł ludowy i artystyczny, jest jedyną ozdobą tego sprzętu.

ronki z okolicy tamtejszej są podobno sprzedawane i wywożone jako wyrób szwajcarski. Informację tę podkreślam specjalnie dla zorganizowanych pań domu, które zajmują świadome stanowisko jako konsumentki i nabywczynie towaru — tak w imię ich własnego interesu jak korzyści chałupniczego koronkarstwa.

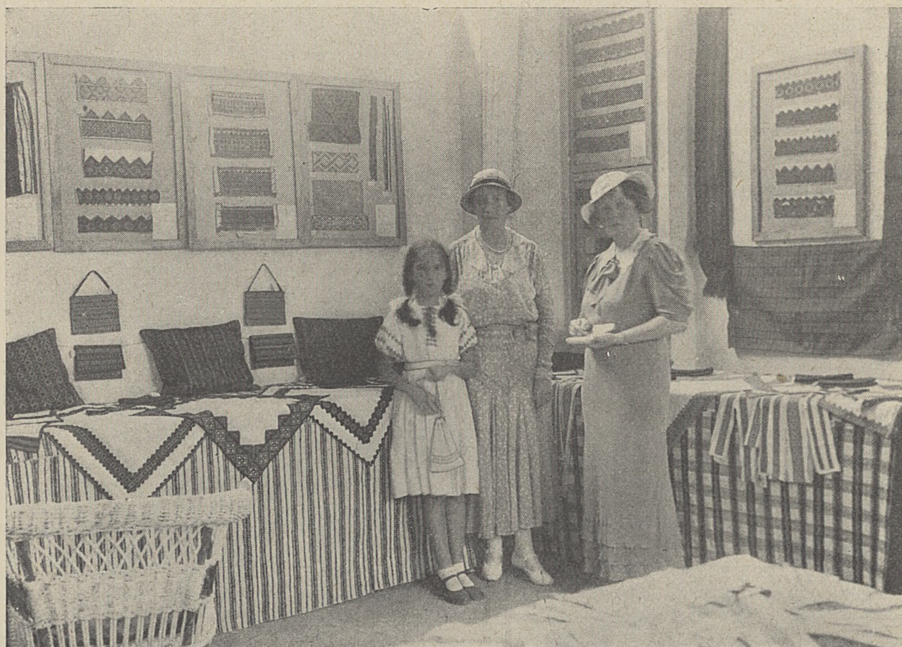
Czwarty mój „dowód rzeczowy" odnosi się do haftów podolskich. Zdjęcie stanowi bieżącą aktualność z wystawy-targu pod hasłem Konopie-Len-Wełna, która odbyła się w ramach Targów Wschodnich we Lwowie jako ich największa atrakcja — i której charakterystyczną cechą było podkreślenie regjonalnego przemysłu domowego. Na wystawie, obfitującej w rzeczy o rzetelnej artystycznej wartości, wyróżniało się zbiorowe stoisko z haftami ludowemi i drukami na płótnie, tak zwanemi malowankami, pań Modzelewskiej, Szeptyckiej i Łosiowej, ziemianek z województw południowo-wschodnich. Fragment stoiska, ujęty na ilustracji, przedstawia tablice ze zbiorów starych podolskich haftów ludowych o muzealnej wartości, zgromadzonych ze znawstwem i wielkim nakładem pracy przez p. Modzelewską z Koszyłowiec. Praca to była prawdziwie benedyktyńska, odnajdywać po wioskach i chatach kawałki zniszczonych, nieużywanych już rzeczy, wypatrywać motywy odrębne w każdej wiosce. Przytem poszukiwania nastręczały niejedną trudność, skoro mieszkańcy wsi nieraz pojęcia nie mieli sami, że w ich rodzinnej miejscowości kryją się takie skarby etnograficzne...

Obecnie hafciarki wiejskie powtarzają stare motywy haftów w wyrobach produkowanych na sprzedaż, jak serwety i serwetki, poduszki całe zahaftowane, torebki, szlaki haftu do bluzek i sukien i t. p. Stoisko na Targach, urządzone i przemyślane nadzwyczaj racjonalnie, przedstawia dokumenty tej pracy: motywy ze starych okazów na planszach powtarzają się w rozłożonych na stole przedmiotach codziennego użytku, które można było nabywać po umiarkowanej cenie. Bogaty haft w kolorze czarnym, rdzawym lub czerwonym, pokrywa płótno drobnemi, ścisłemi ściegami; należy on do najpiękniejszych naszych haftów regjonalnych. *Wytworność autentycznego haftu podolskiego,* — który nie ma nic wspólnego z jaskrawymi falsyfikatami — sprawia, że poduszka lub serweta, zdobna tym haftem, jest na miejscu nawet wśród najwykwitniejszego otoczenia. Haft podolski, trochę może smutny, zgaszony, zwłaszcza jeżeli idzie o haft czarny na białem tle, nadaje się doskonale do zdobienia sukien, torebek, rękawiczek, pantofelków i wszelkich akcesorjów stroju. Wszechstronne możliwości zastosowania stawiają go obok najpiękniejszych haftów wileńskich i poleskich, które na wystawie we Lwowie cieszyły się również zasłużonem powodzeniem, podobnie jak płótna, hafty i stroje ludowe w stoiskach wydziałów powiatowych Małopolski wsch., jak całokształt regjonalnej wytwórczości chałupniczej we wspaniałem stoisku Patronatu Przemysłu Ludowego Woj. Tarnopolskiego, czy T-wa Sztuka Huculska albo indywidualnych wytwórni ludowych, jak artystyczne kilimy Szkół Społecznych i p. Stanisławy Siedleckiej, jak wreszcie tkaniny dekoracyjne Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet i Szkół Zawodowych. Pocóż jednak wyliczać? Samo wyliczanie jałowo się przedstawia bez rzeczowych dowodów jak nazwaliśmy ilustracje — a te — niestety — nie mogą mnożyć się w nieskończoność.

Helena Wolska.



Koronka klockowa wyrobu chałupniczego z okolic Krosna.



Piękne hafty podolskie na Wystawie-Targu „Konopie—Len—Wełna" we Lwowie. Stoją: p. Modzelewska z córką i autorka artykułu.

V Międzynarodowy Kongres Gospodarczego Kształcenia Kobiet w Berlinie

Po 7-mio letniej przerwie, która nastąpiła po Rzymskim Kongresie, zwołany został nakoniec V Kongres do Berlina. W ciągu długiej przerwy zaszły poważne zmiany zarówno w Biurze Federacji jak i w ustosunkowaniu się państw do spraw z gospodarstwem domowem związanych.

Umarł długoletni dyrektor Federacji p. Genoud, oddany jej całą duszą i zabiegający o jej rozwój. Ustąpił prezes Federacji p. E. Perrier, przedkładając klasztorne zacisze nad świeckie prace oświatowe. W marcu roku ubiegłego wszedł automatycznie na jego miejsce, zgodnie z 11 art. statutu, p. Józef Piller, minister oświaty Fryburskiego kantonu, który powołał na sekretarkę p. Plancherele, inspektorkę szkół gospodarstwa.

Kongres organizowali więc nowi ludzie, mało ze stosunkami międzynarodowemi obeznani, odczuwający dość silnie *współczesne prądy niemieckie*, sprzyjające samej akcji podniesienia poziomu i stanowiska nauki gospodarstwa, ale nakładające jednocześnie specyficzne cechy, które się uwydatniły na wystawie (urządzanej zazwyczaj jednocześnie z Kongresem), w przebiegu obrad, a najsilniej — w formie i treści uchwał.

Ponieważ urzędowe zaproszenia nie były rozsyłane do poszczególnych państw, więc organizacja udziału Polski w Kongresie przypadła „Radzie Naczelnej Gospodarczego Kształcenia Kobiet", przy której zgrupowała się delegacja złożona z 20 osób, a wśród nich szczególnie czynne były przedstawicielki Państwowego Seminarjum dla nauczycielek gospodarstwa, pp. Komornicka, Radzińska, Strasburger i Biernatowa. One to opracowały w najdrobniejszych szczegółach wystawę, związaną treścią z najważniejszym tematem Kongresu, a mianowicie *z wykorzystaniem nauk ogólnie kształcących przy nauczaniu gospodarstwa.*

Nasza wystawa objęła kilka ośrodków nauczania, przedstawionych na rozmaitym poziomie, począwszy od szkoły powszechnej — kończąc na Seminarjum. Utrzymana w barwach polskich, prosta w linjach i estetyczna stała obok niemieckiej na najwyższym poziomie i wyróżniała się jasną i zwartą treścią metodycznie przedstawioną.

W otwarciu, które miało miejsce 21 sierpnia, wziął udział poseł Rzeczypospolitej p. Lipski, wraz z liczną grupą polską, podkreślając tem zainteresowanie naszego przedstawicielstwa pracami gospodarczemi.

Dział niemiecki obejmował równolegle przedstawione praktyczne okazy i naukowe uzasadnienie tez, wysuniętych przez Rzeszę na pierwszy plan: Matka jako ośrodek rodziny — dziecko — ród — państwo. Estetyką i pomysłowością wyróżniał się dział obejmujący studja nad dzieckiem i ciekawe zabawki zrobione z patyczków, szmatek, gazet i t. p. Bogato przedstawiała się literatura z dużym działem poświęconym hitlerowskiej tezie i licznemi pracami naukowemi treści społecznej, ekonomicznej i przyrodniczej.

Italja wystawiła olbrzymi dobór artystycznych robót wzbudzających zachwyt publiczności. Dobrze się stało, że wszystkie okazy były asekurowane, bo zachwyt objawiał się dość często w postaci nielegalnego przywłaszczania ponętnych okazów.

Kongres trwał przez cały tydzień, ranne godziny poświęcone były plenarnym naradom sekcji, z których każda miała sobie oddany jeden dzień. O 14-tej wyruszano na wycieczki albo do szkół i instytucji miejscowych, tłumnie zwiedzanych przez 24 delegacje zagraniczne i licznie przybyłe z całych Niemiec przedstawicielki szkolnictwa, literatury i organizacji społecznych. Zwiedzano więc Letteverein, Pestalozzi Fröbel-Haus, Heibaudi, Seminarja w Oranienburgu i Dahlem, obóz dla dziewcząt bezrobotnych i maturzystek w Spandau i inne placówki.

Specjalnie dla markizy Cataneo z Italji i dla mnie zorganizowana była wycieczka do wzorowych gospodarstw włościańskich, zarejestrowanych jako upoważnione do przyjmowania praktykantek. Znalazłyśmy tam bardzo ciekawe urządzenia, np. zaopatrzenie domu w deszczówkę bardzo cenną z powodu małej ilości i złego gatunku wody studziennej, wspaniałą elektryfikację, urządzoną i prowadzoną przez włościanina gospodarza i obsługującą wszystkie sprzęty ruchowe w domu kosztem 2 f. za kilowatgodzinę, oraz bogate zaopatrzenie śpiżarni. Praktykantki, ustosunkowane „na baczność" w czasie pracy, wieczorem zrzucają fartuchy i biorą udział w towarzyskiem zebraniu z zagranicznymi gośćmi.

Bardzo ładnie wypadły „dożynki", inscenizowane przez szkołę ogrodniczą w Dahlem, gdzie wszystkie uczenice seminarzystki, ubrane były w ładne samodziałowe suknie. Ogólne zainteresowanie wzbudził też „Eden", kolonja ogrodnicza o charakterze teozoficznym.

Już ten pobieżny opis świadczy o szalonem tempie życia w czasie Kongresu, ale o obradach nie można tego powiedzieć.

Przedewszystkiem wtłoczenie każdej sekcji do 3-godzinnego posiedzenia nie dało możności przeprowadzenia dyskusji, a nawet zapoznania się z treścią referatów nie drukowanych w całości, lecz skracanych przez ogólne referentki, które dwukrotnie musiały obcinać swoje streszczenie, aby je nakoniec zmienić w 20-to minutowym okresie czasu. Zato tłumaczenie każdego przemówienia na 2 języki zabierało bardzo dużo czasu i nie przyczyniało się do skupienia uwagi.

A szkoda, bo tematy były ciekawe i przedstawiały cenny materjał do dyskusji. Pierwszy dał obraz postępu w nauczaniu gospodarstwa od czasu Rzymskiego Kongresu (1927 r.); drugi: nauki ogólne na usługach nauczania gosp.; trzeci: racjonalizację gospodarstw domowych; czwarty: szkolenie gospodarskiego personelu dla domów, instytucji społecznych i hoteli.

W II-iej sekcji, opracowanej przez p. Petruschky z Niemiec, korespondentkami były pp. Strasburger i Czerny-Biernatowa, które przedstawiły w zwięzły sposób niezmiernie ciekawą pracę. W III-iej ogólny referat mnie był powierzony, w I-ej referowała sekretarka federacji p. Plancherele i p. Scholz-Klink, urzędowa przodownica niemieckich kobiet. Uwydatniała ona programowe przygotowanie niemieckich dziewcząt zarówno wiejskich jak i miejskich w kierunku gospodarczym, gospodarczo-rolnym i pomocy społecznej dla chłopów i osadników. W czwartej sekcji referentką była p. Bright, przewodnicząca angielskiego związku nauczycielek gospodarstwa.

Na przyjęciach urzędowych przemawiałam dwukrotnie jako przewodnicząca polskiej delegacji, aby podziękować za okazały i prawdziwie gospodarski dar przysłany przez niemiecki Reich dla powodzian (10.000 łóżek, 144.000 sprzętów gospodarskich i tyleż narzędzi rolniczych) i na zakończenie w imieniu delegacji zagranicznych. Zaproszona przez niemiecki Rundfunk, mówiłam też w radjo berlińskiem o polskich kobietach.

Ponieważ niepodobna ująć w krótkiem sprawozdaniu wielu ciekawych szczegółów, które przyniósł Kongres i Wystawa, więc polska delegacja zamierza powtórzyć w Warszawie naszą wystawkę, łącząc ją z publiczną konferencją sprawozdawczą, na której można będzie zaznajomić się dokładniej z treścią Kongresu. Tutaj muszę jeszcze zaznaczyć, że uchwały bynajmniej nie odzwierciadlają treści referatów. Były one narzucone „en bloc" przez przewodniczącego, który nie dopuścił do dyskusji i przeszły głosami publiczności, statutowo nie mającej prawa do głosowania, podczas gdy cała delegacja czeska, polska, belgijska, duńska, część francuskiej, italskiej, finlandzkiej i łotewskiej głosowały przeciwko. Jest to bodaj jedyny wypadek, w którym wnioski nie znalazły

aprobaty rzeczywistych członków Kongresu jako zbyt ogólnikowe, a nawet w szczegółach niezgodne z wnioskami referentek.

Krótka, bo zaledwie półgodzinna, narada Komitetu Międzynarodowej Federacji Gospodarczego Kształcenia Kobiet, prowadzona w jednym tylko francuskim języku, nie pozwoliła na rozstrzygnięcie kwestji: kiedy, gdzie i jakiej treści będzie następny Kongres. I znowu szkoda, bo zjechanie się na narady przedstawicieli 24 państw nie jest łatwe i wypowiedzenie się ich w tych zagadnieniach było potrzebne. Pan de Vuyst z Belgji rzucił projekt, aby następny Kongres odbył się na statku, zatrzymującym się kolejno w portach Danji, Szwecji, Finlandji i Polski, ale nie było czasu na bliższe omówienie tej sprawy. Pozostała więc w zawieszeniu.

Marja Karczewska.

SZKOŁA ROLNICZA W GOŁOTCZYŹNIE

Państwowa Szkoła Rolnicza Żeńska w Gołotczyźnie przyjmuje zapisy na 11-omiesięczny kurs, który obejmuje przedmioty ogólno-kształcące i praktyczne, a mianowicie:
hodowlę, ogrodnictwo, pszczelnictwo, gotowanie, pieczenie, konserwowanie warzyw i owoców, szycie, krój i porządki domowe.

Początek roku szkolnego 15-ego listopada. Opłata za internat 21 złotych. Adres szkoły: Państwowa Szkoła Rolnicza w Gołotczyźnie, poczta Gołotczyzna (powiat Ciechanowski).

NOWY TYP SZKOŁY GOSPODARCZEJ W ŁODZI.

Wykształcenie gospodarcze kobiet, a specjalnie nauka gospodarstwa domowego zagranicą ma już długoletnią tradycję.

U nas wprawdzie pierwsze szkoły gospodarcze powstały już przed kilkudziesięciu laty, dotychczas jednak w społeczeńswie niema należytego zrozumienia dla sprawy wykształcenia gospodarczego kobiet, aczkolwiek władze szkolne dużo robią w ostatnich czasach w tym kierunku, m. in. przez wprowadzenie obowiązkowej nauki gospodarstwa domowego w szkołach powszechnych i zawodowych.

Nie należy zapominać, że w gospodarstwach domowych jest zaangażowane około 60% ogólnego majątku gospodarczego. Umiejętne zarządzanie tym majątkiem i dostosowanie trybu życia jednostki czy rodziny do wymagań ekonomji i dietetyki — to powiększenie dobrobytu kraju i podniesienie stopy życiowej wszystkich warstw na wyższy i kulturalniejszy poziom.

To też z radością należy witać każdą uczelnię kształcącą pracownice na polu gospodarczem. Jedną z najciekawiej zorganizowanych jest Społeczna Szkoła Żeńska Przemysłowo-Gospodarcza Stowarzyszenia „Służba Obywatelska" w Łodzi przy ul. Wodnej Nr. 40, Jest to właściwie kompleks szkół, a mianowicie:

2-letnia Szkoła Przemysłowo-Gospodarcza na poziomie liceum, która przygotowuje zawodowe kierowniczki gospodarcze internatów, burs, pensjonatów, szpitali i t.p. ognisk społecznych.

Roczna Szkoła Gospodarstwa Domowego, która uczenice kształci w zakresie potrzeb rodzinnych.

Kurs dla wychowawczyń niemowląt, którego ukończenie może być gwarancją otrzymywania korzystnych posad, zajmowanych dotychczas przeważnie przez cudzoziemki.

Kurs dla pomocnic domowych.

Różne kursy krótkoterminowe, jak np. kurs przetworów owocowych i jarzynowych, przekąsek, potraw jarskich, dietetyczny i t. p. Kursy są przeznaczone przeważnie dla kobiet pracujących poza domem pragnących ułatwić sobie zajęcia gospodarskie.

Wreszcie szkoła prowadzi bezpłatną poradnię w zakresie gospodarstwa domowego. Każda osoba zgłaszająca się osobiście, telefonicznie czy pisemnie może otrzymać poradę w zakresie wszystkiego, co wchodzi w skład gospodarstwa domowego, a więc przepisów kulinarnych, dietetycznych, urządzenia kuchni i t. p.

Jak widać z powyższego szkoła ma kierunek wybitnie praktyczny: każda kobieta znajdzie tu dla siebie coś, co przyczyni się do ułatwienia jej prowadzenia domu. Przy szkole czynna jest stołownia dla osób przychodnich i hotelik dla przyjezdnych, gdzie za uprzedniem zamówieniem i za umiarkowaną opłatą można znaleźć wygodne pomieszczenie i staranną obsługę. Wychowanki zakładu mają tym sposobem możność zużytkowania praktycznie nabytych w szkole wiadomości.

Duch społeczny, jakim owiana jest szkoła, — piękny i higjeniczny lokal z internatem dla zamiejscowych uczenic, niewygórowane opłaty i daleko idące zniżki dla niezamożnych powinny przyciągnąć uczenice ze wszystkich klas społecznych. *Dr. Janina Enderówna.*



Kurz na lampach kosztuje.

Panie domu, które dbają o czystość w mieszkaniu, są wynagradzane na każdym kroku.

Jako przykład podam koszt kurzu na lampach.

Według ścisłych badań przeprowadzonych nad oświetleniem okazuje się, *że lampy nieoczyszczone, pokryte kurzem pochłaniają do 20% światła. Za światło to płaci się niepotrzebnie.* Praktyczniej byłoby zmienić żarówkę na słabszą i mniej płacić za elektryczność.

W podobny sposób podraża koszt oświetlenia brudny, zakopcony i zakurzony sufit. Od stopnia odbicia światła od sufitu zależy bowiem oświetlenie pokoju. Im sufit będzie bielszy i czystszy, tem więcej odbije światła.

W okresie jesiennych porządków warto i o tem pamiętać.

J. G. W.

Resztki jedzeniowe

W najoszczędniej prowadzonem gospodarstwie domowem jeszcze zawiele się marnuje. W tej chwili mam na myśli różne resztki jedzeniowe.

Pozornie są to rzeczy drobne, nad któremi prawie niewarto się zastanawiać. Tak jednak nie jest. Jeżeli zsumujemy to wszystko jedzenie, które zostało zniszczone we wszystkich gospodarstwach domowych w kraju, wypadają tak olbrzymie cyfry, że doprawdy jest o czem mówić.

Zainteresowali się tą sprawą Niemcy podczas wojny przy obliczaniu racji żywnościowych dla swych obywateli. Stwierdzono, że przeciętnie na głowę ludności potrzeba dziennie około pół kg ziemniaków. Zatem 60 miljonów Niemców zjada przez cały rok około 220 miljonów cetnarów ziemniaków. Jeżeli przez zbyt grube obieranie ziemniaków przepada ich około 10%, to roczna strata wynosi 22 miljony cetnarów. Przy cenie 3 mk za cetnar daje to olbrzymią sumę 66 miljonów marek. (dr. Erna Meyer. „Der neue Haushalt").

Przykład ten ma na celu obudzenie zainteresowania pań domu powyższą kwestją. Marnuje się w gospodarstwie domowem niesłychanie wiele. Dość przyjrzeć się przygotowaniu potraw albo zmywaniu brudnych talerzy i garnków, filiżanek z grubą warstwą nierozpuszczonego cukru na dnie i t. d., aby powziąć odpowiednią opinję.

Tam, gdzie gospodyni sama sobie jest panią i obchodzi się bez pomocy najemnej, zwykle marnuje się mniej. Tak już jest, że to, czego nikt „dokończyć" nie chce, zjada sama pani domu, która wspaniałomyślną swą troskę o materjalne dobro rodziny posuwa tak daleko, iż gotowa jest nawet dojadać kęs kotleta, jaki dziecko, nawet chore, zostawiło na talerzu, kilka łyżek zimnej kaszki na mleku lub nadgryziony przez męża rogalik. Oceniamy intencję, ale mamy wiele zastrzeżeń co do takiego postępowania, choćby ze względów higjenicznych i wychowawczych.

Jeżeli rodzina korzysta z pracy pomocnicy domowej, jednej lub kilku, wtedy, zarówno w gospodarstwie miejskiem jak wiejskiem, kwestja marnowania resztek jedzeniowych jest na porządku dziennym. Nie pomogą tu żadne przepisy, dotyczące dalszego zużytkowania w nowych potrawach pozostałych resztek. Najlepiej oczywiście tyle brać na talerz, ile zjeść można, oraz tyle gotować, żeby „nic nie zostawało" na półmisku po obiedzie czy po kolacji.

Co do gotowania — to z doświadczenia wiemy, że niezawsze jest możliwe utrafienie odpowiedniej ilości. Apetyt jest względny. Dziś wystarczy na 6 osób 5 kotletów, a jutro zrobi się 8 kotletów na tę samą ilość osób i będzie za mało, gdyż kotlety lepiej się udały, lub po spacerze przy ładnej pogodzie domownicy byli głodniejsi. Trzeba zaznaczyć, że mięso rzadziej zostaje. Zresztą pozostałe najłatwiej na inną potrawę przerobić. Najczęściej schodza ze stołu jarzyny, sosy i zupy. Co się z niemi robi?

Tu jest właśnie największa trudność. Wiadomo, iż potrawy te mają pewną wartość odżywczą i materjalną. Przygotowanie ich kosztowało dużo pracy i czasu. Niewszystkie resztki jedzeniowe dadzą się przerobić na inne potrawy. Nasze pomocnice domowe jeść ich nie chcą. Dzieje się więc tak, iż w mieście pewna część obiadu idzie do zlewu lub do śmietnika, a na wsi młodemi jarzynkami duszonemi w maśle lub zupą rakową karmi się domowego wyżła czy kury. Jasne i słuszne, że potrawami, przygotowanemi dla ludzi, powinni się karmić ludzie. Na wsi dziad, chodzący po prośbie, niezawsze jest pod ręką, zresztą czasem także „nie jada" takich rzeczy.



Proszę zaś spróbować przekonać Kasię czy Antosię, że nie powinna czuć się obrażona, jeśli na kolację dostanie jakąś resztkę z obiadu, którejby dla wszystkich domowników nie wystarczyło.

Mało która kucharka zada sobie trud, by dokładnie wyskrobać naczynie, w jakiem przygotowywała krem czy inną leguminę. Jeżeli nawet pozostaje w tem naczyniu porcja najzupełniej wystarczająca dla jednej osoby — w danym przypadku dla niej samej — bez wahania spłókuje w zlew smakowitą resztkę. Oczywiście często potem czuje się dotknięta, jeśli państwo przy stole zjedzą całą leguminę i dla niej już nie wystarczy. To samo dotyczy marnotrawstwa wszelkich tłuszczów, których resztki w przeciętnie zamożnym domu również zostają zmywane z patelni, na której się smażyły.

Chleb jest tem pożywieniem, którego nigdy nie powinno zabraknąć. Przyjrzyjmy się, jak się obchodzą z pieczywem nasi domownicy!

Wogóle takie „przyjrzenie się" jest zawsze dla pani domu jedyną drogą do usunięcia zła w jakiejkolwiek dziedzinie gospodarstwa domowego. Nigdy nie należy przesadzać, a więc i przymusowe zjadanie resztek jedzeniowych, kiedy wszyscy domownicy są dostatecznie syci, tylko dlatego, żeby się „nie zmarnowały", oczywiście wskazane nie jest. Może się zdarzyć w wyjątkowym wypadku, iż jakaś potrawa zmarnuje się, bo nikt na nią nie ma apetytu, a jutro już jadalna nie będzie. Lepiej nawet niech się tak stanie, niż gdybyśmy mieli narażać zdrowie swoje czy domowników. Jednak w dziedzinie marnotrawstwa resztek jedzeniowych wiele można zmienić na lepsze przy odpowiedniem gospodarowaniu. *Doświadczenie i obserwacja nauczą nas, ile należy gotować i kupować żywności, aby takie resztki nie zostawały.* Najlepsza potrawa, przygotowana z pozostałych innych potraw, nigdy nie będzie tak zdrowa, jak ze świeżych produktów. Racjonalne zużycie resztek jest tylko złem koniecznem.

Bardzo trudną sprawą jest odpowiednie wychowanie pomocnic domowych, a nawet rodziny, aby nikt nie marnował żywności. Jednak przy dobrej woli i tu da się wiele zrobić. Trzeba tylko konsekwentnie i poważnie takiem wychowaniem kierować. Nie moralizować, a raczej przekonywać. Przedewszystkiem zaś pani domu sama musi zdobywać doświadczenie gospodarskie, gdyż każdy dom ma indywidualne warunki bytu i tylko nauka na własnym terenie da odpowiedni rezultat.

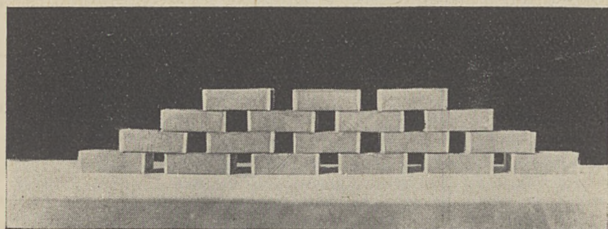
Hanna Koryzna.

Przedewszystkiem mleko!

(Z powodu wystawy Ligi Nabiałowej)

Tyle już pisano o mleku na łamach PANI DOMU, że na ten temat trudno zdobyć się na poważniejszą pracę, która nie byłaby powtórzeniem poprzednich. A jednak z powodu otwarcia wystawy Ligi Nabiałowej *) pragniemy raz jeszcze zwrócić uwagę naszych czytelniczek na ten produkt spożywczy, mający tak olbrzymie znaczenie dla zdrowia ludzkiego i dla racjonalnej gospodarki społecznej. Raz więc jeszcze przypomnijmy sobie, dlaczego mleko jest pokarmem tak wysoko wartościowym.

Mleko należy do bardzo nielicznych pokarmów kompletnych, to znaczy zawierających wszystkie niezbędne składniki i skutkiem tego zdolnych zastąpić w pożywieniu naszem wszystkie inne produkty. Mleko jest pokarmem kompletnym czyli zupełnym, gdyż zawiera *białko, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne i witaminy. Białko* — pod postacją albuminy podobnej do białka kurzego, oraz kazeiny czyli sernika; *tłuszcze* pod postacią rozdrobnionej, a skutkiem tego łatwo strawnej emulsji; *węglowodany* pod postacią cukru mlekowego; ogromną ilość soli mineralnych, zwłaszcza *soli wapniowych*, co czyni z mleka potężną broń w walce z krzywicą. Wreszcie mleko zawiera *wszystkie witaminy*, choć ilość ich zależy od warunków, w których żyje krowa i w których mleko jest przechowywane. Mleko zawiera więc także przeciwkrzywiczą witaminę D, stosunkowo najrzadziej ze wszystkich spotykaną w przyrodzie.



Wyobraźmy sobie białko pełnowartościowe, złożone z 18-u aminokwasów, przedstawionych na ilustracji w postaci cegiełek.

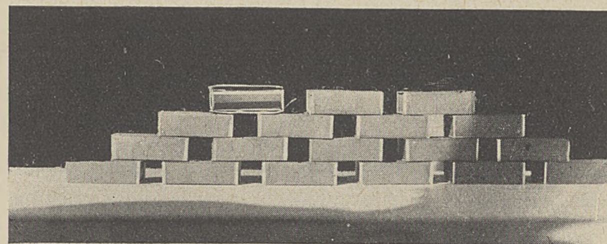
Wartość mleka zwiększa jeszcze ta okoliczność, że przynosi nam ona pożyteczne dla zdrowia enzymy, zaś skutkiem swego składu chemicznego dopomaga — odwrotnie jak inne pokarmy białkowe — do utrzymania lekko zasadowego środowiska w organizmie. Dzięki tej swojej własności mleko nie jest szkodliwe w wypadku nadkwasoty żołądka ani w artretyźmie, gdy to inne pokarmy białkowe są przeciwwskazane; ponieważ zaś jest pokarmem zupełnym, zastępującym wszystkie inne, umożliwia t. zw. *kuracje mleczne*.

Głównym składnikiem mleka, podobnie jak mięsa i jaj jest białko. Pokarmy białkowe, jak wiadomo, są zawsze najdroższe i skutkiem tego ilość, a zwłaszcza jakość białka spożywanego przez ludność ubogą częstokroć nie osiąga wymaganej normy. Tymczasem białko, jako jedyny składnik naszego pożywienia, przynoszący nam azot, jest dla życia naszego niezbędne. Przedewszystkiem jednak białko i to białko w najlepszym gatunku, jest nieodzowne dla dziecka. Przecież białko właśnie jest tym budulcem, z którego organizm rosnący buduje nowe tkanki. Niedobór białka w organiźmie może więc przynieść szkody nieobliczalne, zwłaszcza w młodości.

Organizm rosnący potrzebuje więc dla swego rozwoju więcej białka niż organizm dojrzały, a do nadbudowy nowych tkanek może być użyte tylko *białko najlepszego gatunku, czyli pełnowartościowe*.

Cóż to jest białko pełnowartościowe? Białko jest ciałem, które możnaby porównać do jakiejś budowli, złożonej z wielu cegieł. Uczeni wyodrębnili w białku 18 tych cegieł — są to związki azotowe, zwane aminokwasami. Taką budowlę z 18-tu cegieł wykazuje nasza ilustracja. Nie wszystkie rodzaje białka zawierają te same cegły i tak samo ułożone. Wiemy już, że bywają różne białka, a ta rozmaitość pochodzi od różnego wyboru i ułożenia składowych cegiełek. Przyjrzyjmy się drugiemu rysunkowi naszemu, wyobrażającemu białko mleka i porównajmy go z pierwszym. Budowli tej brakuje tylko jednej cegiełki, a jest nią glikokol, aminokwas stosunkowo prosty który organizm z łatwością może sam wytworzyć. *Mleko więc zawiera białko pełnowartościowe.*

Większość naszych pokarmów jednak ma duże braki pod względem wartości białka. Dotyczy to zwłaszcza



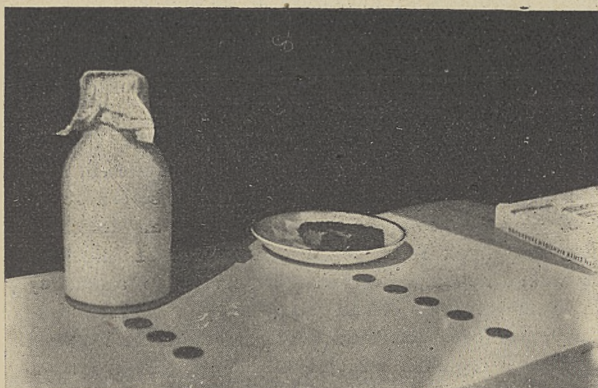
Mleko zawiera wszystkie aminokwasy niezbędne, z wyjątkiem jednego, zbędnego (wyobrażonego zapomocą odmiennej cegiełki).

większości białek roślinnych. Możnaby obrazowo wyrazić się, że są one pod pewnemi względami dziurawe. Ale dziurę w murze można załatać, przynosząc z innego źródła brakujące cegły, choćby z jakiejś innej rozbieranej budowli. Taką budowlę, która może dopełnić wszystkie brakujące cegły jest właśnie mleko, którego mały dodatek do potraw z produktów o niepełnowartościowem białku zamienia je na pokarmy pełnowartościowe. Takiemi pokarmami będą: chleb z mlekiem lub serem, ziemniaki z mlekiem, kluski z mlekiem lub serem, kasze na mleku, zupy zabielane mlekiem lub śmietaną i wiele innych.

Pomimo jednak, że białko dla organizmu niczem nie może być zastąpione, *nadmiar* jego *jest* dla zdrowia bardzo *szkodliwy*. Pokarmy nasze spalają się w organiźmie, wywiązując energję cieplną. Produkty spalenia i części nieużyteczne muszą być przez organizm wydalone. Jeśli dany składnik pokarmowy nie spala się w organiźmie bez

*) Wystawa Polskiej Ligi Nabiałowej „Mleko dla Wszystkich", 29. IX. — 15. X. 1934, Warszawa, Nowy Świat 67.

reszty, w ustroju pozostają niedopałki, które go zatruwają i muszą być wydalone przez narządy wydalnicze. Takim marnym materjałem opałowym jest białko, daje ono bowiem dużo niedopałków, a przytem jest pokarmem drogim, więc opalanie nim organizmu jest nieracjonalne i szkodliwe dla zdrowia. To tak, jakby ktoś palił w piecu meblami, albo deskami nabitemi gwoździami. Dlatego też ilość spożywanego białka musi być ograniczona i oblicza się 1 gram dziennie białka na każdy kilogram wagi ciała człowieka dorosłego (dla dzieci i młodzieży więcej).

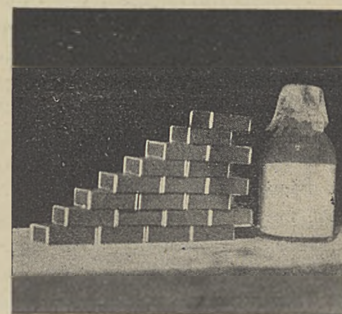


Pół litra mleka kosztuje 15 groszy a 10 — 12 dkg mięsa kosztuje 20 — 25 groszy. (Przy każdym produkcie monety 5-cio groszowe).

Białko mleka jednak w porównaniu do białka mięsa posiada tę wyższość, że daje mało szkodliwych produktów przemiany materji, zwłaszcza nie daje t. zw. związków purynowych, zabójczych szczególniej w artretyźmie. Ograniczenie więc ilości białka spożywanego w mleku do ilości 1 grama białka na 1 kg wagi ciała jest mniej konieczne, niż ilości białka mięsnego. Nie jest też rzeczą do pogardzenia, że jak wykazuje nasza ilustracja białko mleka jest tańsze od białka mięsnego. ½ litra mleka zawiera mniej więcej tyleż białka, co 10—12 dkg mięsa. Cena zaś ½ litra mleka wynosi przeciętnie 15 groszy, zaś 10 — 12 dekagramów mięsa — 20 — 25 groszy.

Spójrzmy jeszcze na ostatni rysunek. Wykazuje on, że pod względem wartości mleka, jako pokarmu białkowego, żaden inny produkt równać się z niem nie może.

mleko,
jaja, mięso,
szpinak, ziemniaki,
organy wewnętrzne,
żyto (chleb),
jęczmień, pszenica, owies (kasze, kluski)
kukurydza,
groch, fasola, kapusta, buraki.



Zpośród różnych produktów, zawierających białko, największą wartość posiada białko mleka.

A teraz idźmy na wystawę. Nauczy nas ona jeszcze niejednej ważnej rzeczy o mleku, którą każda pani domu wiedzieć powinna, a co niesposób już było pomieścić w krótkim artykule. Zaś po powrocie zajrzyjmy do dawnych roczników PANI DOMU, a uzupełnimy i pogłębimy nasze wiadomości o mleku.

Marja Strasburger.

Przypominamy naszym Czytelniczkom następujące artykuły, dotyczące nabiału, w piśmie PANI DOMU:

Mleko — Fr. Damański	Nr. 4,	1927
Jak utrzymujemy zdrowotność mleka — Fr. Damański wyczerpany	Nr. 6,	1927
Jaja (skład i wartość odżywcza, wygląd, konserwowanie) — Fr. Damański	Nr. 8,	1927
Kwaśne mleko, kefir i jougurt (wyczerpany) . . .	Nr. 6, 7,	1928
Przechowywanie jaj — inż. chem. Irena Laskowska .	Nr. 8,	1930
10 przykazań przy gotowaniu i przechowywaniu mleka w domu	Nr. 5,	1933
Mleko zdrowe — dr. Cezary Wichrowski . . .	Nr. 12,	1933
Ser — produkt sytny, strawny i tani — inż. B. Pancewicz	Nr. 3,	1934
Żądamy dobrego mleka! — Iza Mandukowa . . .	Nr. 3,	1934
Jak w Anglji dbają o czystość i zdrowotność mleka? .	Nr. 8,	1934
Wartość świeżych jaj dla zdrowia ludzkiego — Z. Czerny (str. 148)	Nr. 6,	1934
Jaja (opakowanie, dostawa, sprzedaż) — I. M. . .	Nr. 8,	1934

Numery można nabyć w Administracji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Świat 9, po cenie 50 gr. za numer. Numery z roku bieżącego po zł. 1 — Na przesyłkę należy dołączyć 20 gr. Pieniądze należy wpłacić na konto w P.K.O. Nr. 7.740, lub przesłać znaczkami pocztowemi.



Automat do rozlewania mleka, zainstalowany w urządzonej wzorowo kuchni Tow. „Kropla Mleka" w Łodzi.

Pomidory na zimę

Ze względu na szerokie zastosowanie pomidorów w kuchni, ich chętne spożywanie i taniość oraz zawartość witamin i urozmaicenie, jakie wprowadzają w zimowem odżywianiu, należałoby zrobić odpowiedni zapas według zapotrzebowania rodziny. Z wielu przeróżnych sposobów najpraktyczniejszy w użyciu jest

PRZECIER Z POMIDORÓW.

Wybór surowca. Na wszystkie konserwy z pomidorów należy wybierać owoce dojrzałe, ładnie zabarwione i jędrne. Owoce miękkie, zfermentowane nie nadają się na przetwory, i —chociaż tańsze — źle się kalkulują, gdyż zawierają mniej suchej masy, wymagają więc dłuższego gotowania (zużywamy więcej czasu i paliwa), poza tem smak i kolor konserw jest gorszy. Istnieje kilka sposobów konserwowania.

Sposób I. Przecier w butelkach. Pomidory umyte, pokrajane na kilka części, rozgotować we własnym sosie tak, żeby skórki się oddzieliły od miąższu. Zamiast gotowania można upiec: w całości ułożyć pomidory na blachę pobielaną lub zwykłą wyłożoną papierem pergaminowym, wstawić do piecyka i trzymać tak długo, żeby były miękkie, lecz całe. Pomidory gorące przetrzeć, powtórnie gotować w płaskim rondlu 30 m. Gorący przecier nalewać do butelek, korkować, owiązywać sznurkiem, po wstawieniu do kotła zalać ciepłą wodą tak wysoko, jak sięga przecier i gotować półlitrowe butelki ½ godziny, a ¾-to litrowe — ¾ godziny.

Uwaga: Przy dużej przeróbce miazgę pomidorową można zostawić do następnego dnia, lecz przecier nieprzegotowany nie może stać nawet kilka godzin, gdyż łatwo fermentuje.

(Mycie butelek, sterylizacja, wyjmowanie z kotła, lakowanie podane były w Nr. 7 b. r., str. 166).

Sposób II. Pomidory przekręcić przez maszynkę do mięsa; włożyć do rondla i gotować ½ godziny. Nalewać do butelek i sterylizować jak w sposobie I. Przed użyciem przecedzić przez przeciekacz (durszlak): miazga przejdzie, a pestki pozostaną na przeciekaczu.

Sposób III. Pomidory w postaci zgęszczonego przecieru w słoikach. Wygotować jedną trzecią lub do połowy przecier pomidorowy i gorący złożyć do słoików ze zwężoną szyjką, wyparzonych i osuszonych. Gdy trochę ostygną, wytrzeć brzegi słoja, zalać pechem, dwukrotnie cienkiemi warstwami; konserwa ta doskonale się przechowuje.

Sposób IV. Pomidory surowe pokrajać w paski, włożyć do niskich butelek, upychając mocno pałeczką szklaną lub patyczkiem, do szyjki, zakorkować, umocować korek, ustawić na blachę wypełnioną na 2—3 cm piaskiem i wstawić do niezbyt gorącego piecyka na ¾ do 1-ej godziny. Można również gotować. Po wyjęciu, gdy cokolwiek ostygną, lakować.

Dodatnią stroną tej metody jest, że nie potrzebne są rondle i przyrządzenie konserw zajmuje mało czasu. Ujemną, że przed użyciem trzeba przecierać.

Zużytkowanie konserw z butelek jest ogólnie znane. Zgęszczony przecier jest cokolwiek ciemniejszy, lecz doskonały na zupy, sosy, a szczególnie sosy gęste jak do zapiekania na grzankach, gulaszy, paprykarzy, śledzi (śledzie smażone zalane sosem pomidorowym), bigosów ze świeżej kapusty, makaronu i omletów.

MUSZTARDA Z CZERWONYCH POMIDORÓW.

2 łyżki Nr. 1 (1 łyżka stoł.) oliwy
12 łyżek Nr. 1 (6 łyżek stoł.) zgęszczonego przecieru pomidorowego
1 łyżka Nr. 2 (1 łyżeczka) gorczycy tłuczonej i przesianej
1/2 łyżeczki Nr. 3 cukru-soli,
1/3 łyżeczki Nr. 3 papryki
1 dkg utartej cebuli
1/2 dkg utartego selera
1/2 dkg kwasku cytrynowego

Do gorącej oliwy włożyć cebulę i seler, podsmażyć chwilkę, ale nie zrumienić, włożyć przecier, paprykę, kwasek, sól, cukier, podusić i dodać gorczycę, raz zagotować i odstawić.

Musztardę tę podaje się do zimnych mięs, rolad, i jest doskonała na tartinki.

POMIDORY ZIELONE.

Sposób I. Pomidory zielone wyrośnięte (małe mają goryczkę), gdy już nie dojrzewają, umyć, ułożyć do beczułki lub garnka kamiennego, przekładając liśćmi z wiśni, czarnych porzeczek, koprem (jeśli niema liści można samym koprem). Na każdą warstwę dać jeden ząbek czosnku, zalać zagotowanym i wystudzonym 4—5% roztworem soli (1 kg soli na 25 litrów wody). Przykryć grubem denkiem dopasowanem do powierzchni, położyć niezbyt duży kamień, żeby roztwór nie przykrywał denka tylko wznosił się na jego grubość, wtedy znacznie mniej tworzy się pleśni, która jak wiadomo niszczy kwas i jest przyczyną psucia się kiszonek. W dalszym ciągu obchodzić się z kiszonemi pomidorami, jak z kiszonemi ogórkami.

Sposób II. Pomidory ułożyć do garnka lub beczułki i zalać 3—4% octem zagotowanym z liściem bobkowym i angielskiem zielem. Położyć talerz na powierzchnię pomidorów, przykryć papierem i dobrze owiązać. Podaje się jak ogórki kiszone do mięs, w postaci sałatki, pokrajane w plasterki, przekładane cebulą, doprawione oliwą, szczyptą cukru i soli. Pokrajane w cienkie paski, są dobrym dodatkiem do sałat t. zw. surowych.

DŻEM Z POMIDORÓW ZIELONYCH.

50 dkg pomidorów pokrajanych w półplasterki (pestki odrzuca się)
25 jabłek tak samo pokrajanych
50 dkg cukru, sok z jednej cytryny lub kawałek kwasku cytr.
2/5 szklanki wody

Zrobić ulep. Pomidory wrzucić na wrzącą wodę i gotować 4 minuty, wyjąć, włożyć do ulepu i po 5-minutowem gotowaniu włożyć jabłka. Gotować wszystko około 15 minut. Przy końcu gotowania dodać sok z cytryny i trochę skórki cienko z wierzchu cytryny skrojonej i drobno posiekanej. Gorący dżem składać do słoi.

KONFITURY.

50 dkg pomidorów
45 dkg cukru
sok z cytryny
lub kawałek kwasku cytr.

Pomidory zielone pokrajać na 8—10 części, pestki odrzucić, włożyć do gorącej wody i gotować 5—6 minut. Następnie wyjąć, włożyć do ulepu i gotować około 15 minut w temp. wrzenia 104—104,5 C. Przy końcu gotowania dodać sok z cytryny.

Leokadja Januszewska, Chyliczki.



OBIADY I KOLACJE W PAŹDZIERNIKU

Jadłospis I mięsny

Obiad. Zupa z czerwonej kapusty (1). Kaczka pieczona, ziemniaki i sałata z surowej marchwi. Mus z jabłek.
Kolacja. Kalafjor lub bulwy zapiekane w beszamelu.

Jadłospis II mięsny

Obiad. Zupa z kiszonych ogórków. Kuropatwy z masłem imbirowem, a do nich ziemniaki i marmelada z borówek z łyżeczką araku. Owoce.
Kolacja. Jajka zapiekane (2). Sałata.

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Zupa pomidorowa. Budyń z twarogu. Sos grzybowy. Owoce.
Kolacja. Jarzyny mieszane gorące z majonezem.

Jadłospis IV postny

Obiad. Zupa z porów. Ryba np. szczupak pieczony, sałata i ziemniaki. Legumina z śliwek (3).
Kolacja Ruski pieróg z kapusty.

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Zupa z czerwonej kapusty

Dusić główkę poszatkowanej czerwonej kapusty z łyżką masła, sokiem z cytryny i małą ilością wody. Gdy zmięknie, odcedzić sok, którego powinno zostać jedna do dwóch szklanek, przecedzić go przez kawałek płótna i wlać w rosół (mięsny lub jarzynowy), dodać soku cytrynowego do smaku i podać z kluseczkami lub grzankami.

(2) Jaja zapiekane

8 jaj
Sos:
cebula
łyżeczka masła
łyżka mąki
filiżanka śmietany
2 łyżki marmelady pomidorowej

8 jaj ugotować na twardo i pokrajać w plastry. Przyrządzić następujący sos:

Cebulę drobno usiekać, zasmażyć na maśle (lecz nie przyrumienić), dodać na ogniu łyżkę mąki, filiżankę słodkiej śmietanki, mieszać, zagotować, dodać marmeladę pomidorową.

Na ogniotrwały półmisek nalać trochę sosu i kolejno układać warstwy pokrajanych jaj i polewać sosem. Całość polać sosem, obłożyć paru kawałeczkami świeżego masła, smażoną pietruszką, wstawić na parę minut do pieca.

(3) Legumina ze śliwek

1/4 litra śmietanki
12 dkg masła
1/2 filiżanki mąki ziemniaczanej
6 jaj
6 łyżek cukru
75 dkg śliwek

Śliwki ugotować w ulepie i dobrze odsączyć. Śmietankę zagotować. Masło ucierać z mąką ziemniaczaną, dolewając potrochu wrzącą śmietankę, i — mieszając w rondlu tę masę — zagotować. Gdy zacznie od rondla odstawać, wystudzić ją, dodawać — mieszając — po jednem żółtku i cukier, białka ubić na pianę i wmieszać do masy, której połowę wkładamy do formy wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułeczką. Przełożyć śliwkami poprzednio ugotowanemi, dobrze odsączonemi. Pokryć drugą połową masy i piec 3 kwadranse w niezbyt gorącym piecu. (Nie czekać z podaniem na stół, bo opadnie).

Leguminę tę podajemy z następującym sosem.

Trzy łyżki przefasowanych śliwek z dodatkiem szklanki syropu od śliwek użytych do leguminy lub z takąż ilością wina owocowego wymieszać dobrze z łyżeczką mąki ziemniaczanej i zagotować.

Teresa Skorzewska.

Legumina karmelowa.

2 szklanki mleka
4 jaja
12 dkg cukru
4 listki żelatyny

Zrobić karmel z 2 łyżek cukru, rozprowadzić zimnem mlekiem, dodać rozpuszczoną żelatynę. Utrzeć żółtka z cukrem, zalać je karmelem, postawić na ogniu na parę minut, mocno ubijać. Potem ostudzić, wymieszać z pianą z ubitych białek i wlać do formy spłókanej wodą i wysypanej cukrem i wynieść w chłód.

Uwaga. O ile chcemy mieć leguminę wykwintniejszą, możemy dodać zamiast 2 żółtek i 1 szklanki mleka — 1 szklankę bitej śmietanki kremowej.

Blinki.

1/2 litra zsiadłego mleka
8 — 15 dkg mąki
4 jaja
1 łyżeczka sody oczyszczanej

Do rozbitego mleka dodać jaja, sodę i dobrze wymieszać. Następnie dodać tyle mąki, żeby ciasto było gęstsze niż na naleśniki. Smażyć na gorącym tłuszczu, formując małe placuszki.

M. Chmieleńska.

Sos beszamelowy

4 dkg masła,
5 — 6 dkg mąki,
1/2 l. mleka lub śmietanki,
3 dkg parmezanu lub sera szwajcarskiego
3 — 4 żółtka,
cukru i soli do smaku

Zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić śmietanką lub mlekiem, zagotować i przestudzić, wsypać tarty parmezan, zaciągnąć żółtkami i przyprawić do smaku. Sosem tym przekłada się i oblewa pieczeń cielęcą, ryby, jarzyny, paszteciki i mózgi. Zapieka się potem w piecu i dlatego sos powinien być gęsty.

M. Zawadzka.

Krem kawowy lub czekoladowy

Dodatki: 2 szklanki mleka, 1 paczka proszku na budyń waniljowy „LUBA", 1 duże lub 2 małe jaja, 15 dkg cukru-pudru, ½ szklanki mocnej, aromatycznej kawy lub 10 deka czekolady rozpuszczonej w pół szklance wody.

Sposób przyrządzania: Ugotować pół szklanki bardzo mocnej i aromatycznej kawy, bez cykorji. Jedno duże żółtko lub dwa małe utrzeć z 10 deka cukru na gęsty gogiel-mogiel. Białka ubić na bardzo sztywną pianę. Ugotować z proszku i mleka budyń według przepisu, biorąc tylko 5 deka cukru. Gdy gotów — zmieszać z masą utarty gogiel-mogiel, mocno ubijając i ucierając masę. Wlewać po łyżce kawy. Gdy masa gładka, dodać ubite na bardzo sztywną pianę białka, wymieszać z resztą, przełożyć do kryształowej salaterki i wynieść na parę godzin na lód. Podawać z biszkoptami lub wafelkami.

Kaszka mleczna z lubominu dla małych dzieci

w/g przepisu Pani Elżbiety.

Dodatki: ¼ litra (zwykła szklanka) mleka, 3dkg „Lubominu", 3 łyżki wody, łyżka cukru (do smaku), odrobinę soli.

Sposób przyrządzania: Mleko zagotować, „Lubomin" rozbić w wodzie, wlać do wrzącego mleka i zagotować, dobrze mieszając od dna. Ocukrzyć do smaku, wsypać odrobinę soli.

Można dla odmiany smaku zagotować w mleku łyżeczkę kakao lub tyleż utartej „czarnej" czekolady.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

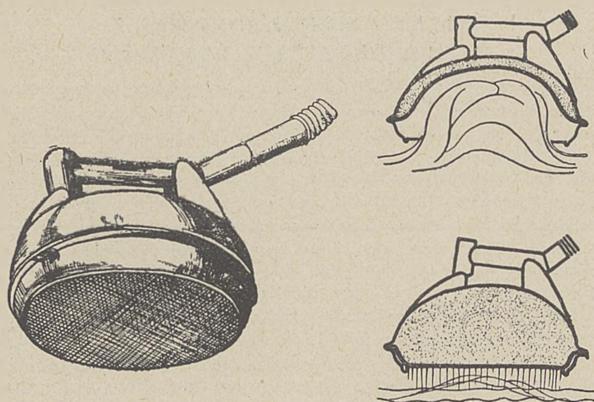
CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35.

NR. 78. PRALKA ELEKTRYCZNA „BOY"

Wytwórca. Michał Szadurski, Grodzisk Mazowiecki.

Cena. Zł. 75. Dla członkiń Instytutu Gospodarstwa Domowego i Związku Pań Domu 6% rabatu. Do nabycia: Frank, Patschke i Zajkowski, Warszawa, Al. Jerozolimska 20.

Opis. Przedstawiona na rysunku pralka „Boy" działa wyłącznie w połączeniu z odkurzaczem elektrycznym przy umieszczaniu jej w odpowiedni sposób, na końcu rury wyciągowej odkurzacza.



Działanie pralki „Boy" polega na przeprowadzeniu płynu pralnego przez włókna bielizny przy pomocy odkurzacza, który wsysa powietrze z pralki i powoduje wciąganie płynu zapomocą specjalnego worka gumowego.

Powyżej opisane działanie pralki „Boy" możemy wykorzystać nietylko do prania lecz także do płókania bielizny. Pamiętać przytem trzeba, aby rozkładać bieliznę warstwami poziomo do ⅓ wysokości balji (około 10 cm).

Czas prania pralką „Boy" zależy od stopnia zabrudzenia i ilości bielizny, w każdym razie jest znacznie krótszy od czasu prania na tarze ręcznej, przyczem praca jest zupełnie nie uciążliwa, gdyż pierze się w balji, naciskając tylko lekko bieliznę pralką przy pomocy jednej ręki, w dogodnej pozycji siedzącej. Koszt prania w postaci zużytej energji elektrycznej jest minimalny. Zależnie od systemu odkurzaczy, które zużywają niejednakową ilość energji, mogą zachodzić drobne różnice w obliczaniu powyższego kosztu; zaznaczyć należy, że dany odkurzacz zużywa jednakową ilość prądu, bez względu na to, czy jest połączony z pralką „Boy", czy szczotką do odkurzania. Przeciętnie biorąc, godzina prania pralką „Boy" zużywa od 140 do 250 Watt'ów energji; koszt zależy od ceny prądu oznaczonego w lokalnych elektrowniach.

WYKŁAD INSTYTUTU

W dniu 19 października o godzinie 19-ej, w lokalu Państwowej Szkoły Pracy Domowej w Warszawie, pl. Trzech Krzyży 18, II-gie piętro, p. Marja Strasburger wygłosi wykład p. t. „Nowe możliwości przy nauczaniu gospodarstwa domowego".

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O RACJONALNEM PRANIU

1. Używać do prania wody *miękkiej*, bo tylko w wodzie miękkiej możemy *wyzyskać* należycie mydło. Twardą wodę zmiękczyć sodą. Przeciętnie wystarczy 1 dkg sody na 10 litrowe wiadro wody *).

2. Odplamiać bieliznę z rdzy, atramentu i t. p. *przed praniem*, aby przez pranie wypłókać dobrze tkaninę ze środków odplamiających, które z czasem mogą *zniszczyć* włókno.

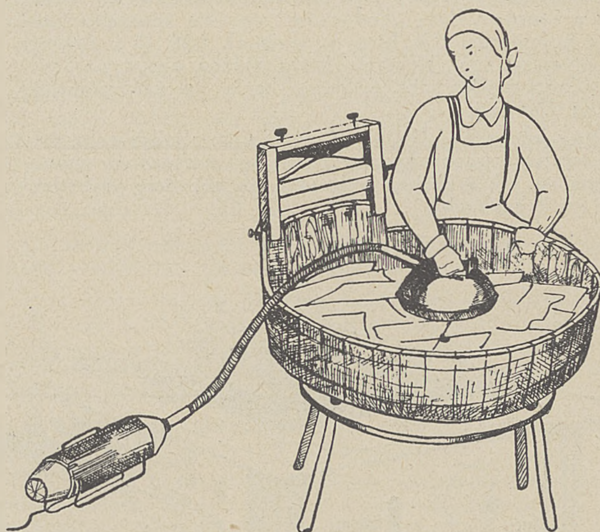
3. Namoczyć bieliznę na kilkanaście godzin w miękkiej letniej wodzie, aby spowodować pęcznienie białka, zawartego w zabrudzeniu, co ułatwi potem jego wypranie. Wyżąć.

4. Prać w *gorących* mydlinach (około 70° C), bo tylko w ten sposób mydło dobrze zmydla zabrudzenia. Wystarczy używać mydlin w proporcji: 3—5 dkg mydła na 10 litrowe wiadro wody. Przy praniu moczonej bielizny nie należy obawiać się „zaparzenia", ponieważ ścinające się pod wpływem gorącej wody białko jest już w czasie moczenia usunięte z bielizny. (Istota „zaparzenia" polega na ścięciu się białka, które obejmuje brud znajdujący się pod białkiem i nie dopuszcza do jego wyprania).

5. *Płókać w gorącej* wodzie, bo tłuszcz wyprany z bielizny, krzepnie w zimnej wodzie i osadza się spowrotem na włóknach.

6. Gotowanie bielizny jest koniecznie potrzebne dla dezynfekcji, zwłaszcza gdy bielizna była używana przez osoby chore. W temperaturze wrzenia wody t. zn. przy 100° C giną prawie wszystkie bakterje. Gotowanie jest potrzebne także dla czystości, jeżeli prano bieliznę na tarze ręcznej, t. zn. w temperaturze 40—45° C.

7. Krochmalenie i farbkowanie nie jest konieczne, jako nie wpływające zupełnie na czystość bielizny.



*) Wyjątkowo twardą wodę trzeba zmiękczać przy pomocy specjalnej recepty, którą na życzenie opracowuje Instytut Gospodarstwa Domowego, po przesłaniu pół litra wody w czystej butelce jako próbki i zł. 5 opłaty.

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35

NR. 79. PATENTOWANA KUCHENKA GAZOWA (BENZYNOWA) „DOMOGAZ"

Wytwórca. Huta Ludwików, Sp. Akc., Kielce, skrz. poczt. 101. Przedstawicielstwo w Warszawie, Różana 43, tel. 8-67-36.

Cena. Kuchenka	popularna	1	płomienna	zł. 38
"	"	2	"	zł. 57
"	gospodarska	1	"	zł. 45
"	"	2	"	zł. 67
"	luksusowa	1	"	zł. 78
"	"	2	"	zł.119

Opis. Płomień w kuchence „Domogaz" powstaje naskutek spalania się pary benzynowej, którą otrzymuje się przez podgrzewanie palnika i wylotu rurki, łączącej zbiornik benzyny z palnikiem, t. zw. dyszy. Podczas palenia się kuchenki dysza pozostaje gorąca i para benzynowa stale się wytwarza.

Aby otrzymać intensywny płomień, doprowadzamy więcej benzyny do dyszy przez zwiększenie ciśnienia na benzynę w zbiorniku. Osiągamy to, wtłaczając powietrze do zbiornika za pomocą pompki. Otrzymane ciśnienie odczytuje się na manometrze. Podkręcając odpowiednio regulator palącej się kuchenki normujemy dopływ benzyny i otrzymujemy płomień o różnej intensywności. Regulator urządzony jest w ten sposób, że na zimno nie daje się wcale kręcić i tem samem nie pozwala otworzyć rurki z benzyną; urządzenie takie zabezpiecza przed przypadkowem i szkodliwem wyciekaniem benzyny, gdy kuchenka nie jest czynna.

Otwór zbiornika, przez który nalewa się benzynę i pompuje powietrze, jest opatrzony *siatką bezpieczeństwa Davy'ego.* Jak wiadomo, siatka Davy'ego zabezpiecza zbiornik przed zapaleniem się benzyny, zawartej wewnątrz.

Solidnie wykonany zbiornik o pojemności 2 litrów jest izolowany od podstawy kuchenki, ażeby się nie nagrzewał.

Do podgrzewania palnika służy specjalny „podpalacz", w postaci drutu zakończonego azbestem owiniętym w metalowy ochraniacz z dziurkami. „Podpalacz" zanurza się do specjalnej butelki metalowej ze spirytusem denaturowanym, a po wyjęciu zapala i umieszcza pod palnikiem. Kuchenka jest zaopatrzona w specjalny podtrzymywacz dla podpalacza Do każdej kuchenki są dodawane: pompka, 2 klucze, buteleczka ze spirytusem, podpalacz i igła do przetykania dyszy. Dla ułatwienia nalewania i nabywania benzyny Huta „Ludwików" wyrabia specjalne bańki o pojemności 5¼ litra w cenie zł. 6,50 (5 l stanowi najmniejszą ilość benzyny, którą można nabyć na stacjach samochodowych). Otwory bańki są zabezpieczone siatką Davy'ego.

Typy kuchenek „Domogaz" różnią się między sobą wykończeniem; kuchenki popularne są pozbawione manometru, co, jak praktyka wykazała, nie utrudnia obchodzenia się z kuchenką.

Sposób użycia kuchenki.

1. Napełnić zbiornik benzyną i napompować powietrze.
2. Podgrzać palnik podpalaczem.
3. Gdy palnik dobrze się nagrzeje, otworzyć dopływ benzyny kręcąc regulatorem, zapalić kuchenkę, przez przyłożenie ognia do palnika.
4. Gasić zamykając regulatorem dopływ benzyny.

Uwaga. Zatkanie się dyszy zdarza się bardzo rzadko. Powodem tego jest niedostateczne podgrzewanie palnika przed jego zapaleniem; wtedy, na powierzchni palnika zbierają się produkty destylacji benzyny, zatykające przewód dyszy.

Zatkaną dyszę wyjmujemy kluczem, przetykamy igłą i wkładamy spowrotem na miejsce.

Zalety. Gotowanie na kuchence „Domogaz" jest: tanie, szybkie i higjeniczne, bo paląca się para benzyny nie brudzi naczyń i nie wydziela zapachu. Wielką jej zaletą jest możliwość wykorzystania jej w różnych warunkach, zwłaszcza na wsi.

Benzyna jest dobrym materjałem palnym, daje dużo ciepła i spala się całkowicie. Z przeprowadzonych doświadczeń wynika że 1 litr benzyny pali się największym płomieniem w kuchence „Domogaz" w ciągu 5 i ½ godzin; kosztuje to 68 groszy. Zagotowanie jednego litra wody trwa 6 minut i kosztuje niecałe półtora grosza.

MLEKO I JEGO UŻYTKOWANIE W GOSPODARSTWIE DOMOWEM

Broszura p. t. *„Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowem"*, napisana przez inż. Marję Kapuścińską, ukazała się jako Nr. 3. Bibljoteki Instytutu Gospodarstwa Domowego i jest odzwierdciedleniem współdziałania Instytutu Gospodarstwa Domowego z akcją podniesienia konsumcji mleka i jego jakości.

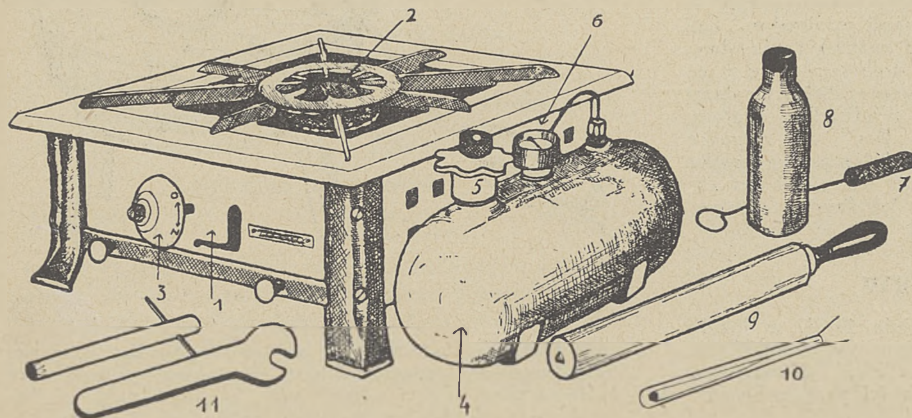
Książka w części pierwszej podaje w możliwie przystępnej formie najważniejsze wiadomości o mleku, a mianowicie: 1) co wchodzi w skład mleka i jakie są jego własności; 2) jakie są zasady higjenicznej produkcji i higjenicznej sprzedaży; 3) jak ważne znaczenie ma mleko we właściwem żywieniu.

Druga część została poświęcona ogólnym wskazaniom, dotyczącym właściwego *przygotowania i kwaszenia mleka,* przyczem specjalnie wyczerpująco podano informacje dotyczące sporządzania kefiru i jogurtu. Poza tem w najkrótszej formie podano wskazówki właściwego postępowania przy kupnie, przy przechowaniu i gotowaniu mleka.

Trzecią część wypełnia *111 przepisów* przyrządzania potraw, w skład których wchodzi mleko. Przepisy te zostały zebrane przy współpracy członkiń Związku Pań Domu, przepracowane i zestawione przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

Zadaniem niniejszej broszury jest ułatwić paniom domu wprowadzenie mleka do codziennych jadłospisów w urozmaiconej postaci i w potrzebnej dla zdrowia ilości.

Broszura jest wydana przez „Książnicę-Atlas". Do nabycia w „Książnicy-Atlas" w Warszawie, ul. Nowy Świat 59 i we Lwowie, ul. Czarnieckiego 12.



TYP KUCHENKI LUKSUSOWEJ „DOMOGAZ":

1 — podstawa; 2 — palnik; 3 — regulator; 4 — zbiornik benzyny; 5 — otwór do nalewania benzyny i pompowania powietrza; 6 — manometr; 7 — podpalacz; 8 — butelka ze spirytusem; 9 — pompka; 10 — igła do przetykania dyszy; 11 — klucze.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Bydgoszczy w dn. 7 czerwca r. b. urządził zebranie, na którem naczelnik bydgoskiej Ubezpieczalni Społ. p. Bank poinformował panie o działalności tej instytucji. W dn. 3 czerwca odbyła się wycieczka Oddziału do Topolna, zakładu dla nieletnich upadłych dziewcząt, prowadzonego przez SS. Pasterki.

Oddział w Częstochowie. W kwietniu odbyło się jedno posiedzenie Zarządu i jedno zebranie członkiń.

Wydział kursów i odczytów zorganizował dwa odczyty przy średniej frekwencji 58 osób: prof. Litwin — Odczyt „towaroznawczy o wełnie" z pokazem i p. Gębicka — Wychowanie fizyczne kobiet. Na pokazie prania odbywały się odczyty p. Zofji Brykalskiej p. t. „Ogólne wskazówki prania domowego" oraz pokazy prania kompresorem, prowadzone przez p. Tadeusza Łojka. Przez cały czas trwania pokazu p. Irena Zielińska prowadziła codziennie dwugodzinne pokazy z działu prasowania serwetek, koronek, woalek, oraz bielizny męskiej i firanek. Wydział kursów i odczytów przeprowadził miesięczny kurs gimnastyki dla pań pod kierunkiem p. Łuczkowskiej.

Wydział klubowy zorganizował cztery zebrania towarzyskie dla członkiń i wprowadzonych gości z brydżem i tańcami oraz dwa niedzielne popołudnia brydżowe.

Wydział ogrodniczy zorganizował odczyt p. t. „Potrzeby nawozowe truskawek", który wygłosiła p. Zofja Kanczewska.

Wydział bibljoteczny prowadził wypożyczalnię książek, czytelnię pism raz w tygodniu od godz. 16½ do 17½.

Wydział urządzeń estetyki mieszkań urządził w dniach od 25 kwietnia do 2 maja „Pokaz prania i urządzeń pralni domowej", który wzbudził duże zainteresowanie wśród społeczeństwa miejscowego.

Sekretarjat Związku czynny był trzy razy w tygodniu od godz. 17 do 19-ej.

W miesiącu kwietniu przybyło 4 nowe członkinie.

Oddział w Krakowie przystąpił do Międzystowarzyszeniowego Komitetu Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju.

Dn. 16 maja r. b. odbyło się wspólne zebranie z inicjatywy Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet, zorganizowane przez Oddział Krakowski Z. P. D. z udziałem Katolickiego Związku Polek w sprawie nowej taryfy telefonicznej i ryczałtowych opłat za prąd elektryczny. Zebraniu przewodniczyła p. Nitschowa. 16 organizacyj kobiecych przysłało swe delegatki. Uchwalono zwrócić się do innych miast objętych ustawą o zaprowadzeniu liczników telefonicznych, celem jednolitej akcji. Z ramienia Kongregacji Kupieckiej sprawę telefonów referował dr. Dobrowolski, zaś dr. Krzetuski sprawę ryczałtu opłat elektrycznych.



Piękna bluzka trykotowa robiona szydełkiem z wełny „Trójkąt w kole".

Dn. 11 czerwca na zwykłem zebraniu członkiń dr. J. Stanowski wygłosił referat p. t. „Higjeniczne odżywianie w porze letniej".

Dn. 22 czerwca delegacja Oddziału w osobach pp. Nitschowej, Jacewiczowej, Konopczyńskiej i Jurowej wręczyła p. Marji Siedleckiej dyplom honorowy członkini — założycielki.

W maju i czerwcu odbyły się w Oddziale Krakowskim Z. P. D. następujące kursy: towaroznawstwa, drugi kurs trykotarstwa, 10-lekcjowy kurs kroju i modelowania (drugi), szósty 12-lekcjowy kurs gotowania dla pań, pierwszy 10-lekcjowy kurs gotowania dla dziewcząt bezrobotnych, 4 pokazy gotowania dla pań, 4 pokazy przetworów owocowych dla pań. Frekwencja na kursach: 12 — 18 pań, na pokazach: 40 — 60 pań.

Co wtorek odbywały się zebrania towarzyskie z krótkiemi prelekcjami na następujące tematy:

Prof. Uniw. Jag. dr. Willman-Grabowska — O kobiecie w Indjach; p. Mysłakowska—O Rosettim; p. Pintnerowa—Pielęgnacja urody na wakacjach; p. Krzetuska — Nastroje wiosenne; p. Mysłakowska — Dobrze ubrana pani; p. Jaworski — Nowości w gospodarstwie domowem.

Czytelnia pism otwarta była co środę. Bezpłatna poradnia kosmetyczna — co poniedziałek.

Oddział w Łukowie. Na wiosnę zorganizowano publiczną konferencję o mleku, na której zostały wygłoszone następujące referaty:

p. Górczyńska — Co każdy wiedzieć powinien o mleku; Dr. Michał Studziński — Wartości odżywcze i znaczenie mleka dla organizmu; dr. Kurkowski — Higjena obory. Nadto odczytano wykład p. inż. Supińskiej — „Domowe metody kwaszenia mleka" i artykuł z pisma — Pani Domu — „Ochrona prawna produktów żywnościowych" H. Mamelokowej.

Poza tem zostały przeprowadzone przez p. Budkowską dwa pokazy: pokaz smażenia agrestu i pokaz smażenia poziomek.

Na każdem zebraniu omawiane są sprawy sezonowe, z których ważniejsze to: „Racjonalne sprzątanie" ref. p. Ostrowskiej oraz „Kosmetyka letnia i ukąszenia owadów" p. Górczyńska. Z przepisów gospodarczych: nowe sposoby prania i przechowywanie jaj.

Oddział bierze czynny udział w sprawach społecznych; np. w Święcie sportowem. Członkinie Oddziału ofiarowały nagrodę dla zawodniczki w skoku wzwyż, a 3 panie zdobyły odznaki. Na święto L. O. P. P. p. Ostrowska zorganizowała loterję fantową. Z ramienia Związku członkinie uczęszczały na kurs obrony przeciwgazowej.

Oddział nawiązał kontakt ze Związkiem Ziemianek w sprawie dostawy jarzyn i owoców, które Ziemianki dostarczają codziennie do jednego ze sklepów.

Ostatnio Oddział wiele pracy poświęcił opracowaniu „Kursu gospodarstwa domowego" dla uczenic VII klasy gimnazjum żeńskiego.

Czujemy się w obowiązku złożyć podziękowanie Oddziałowi w Krakowie za łaskawe nadesłanie planów z kursów, urządzanych w swoim Oddziale.

Na zakończenie prac przed wakacjami Oddział urządził wycieczkę dla członkiń i zaproszonych gości.

Oddział w Puławach. W maju i czerwcu Oddział zorganizował 8-lekcjowy kurs szycia bielizny i ubranek dziecinnych.

Na jednem z zebrań zwykłych przedyskutowano sprawę służby domowej na terenie Puław i ustalono wysokość płac dla poszczególnych kategoryj. Posługiwano się przy omawianiu sprawy służby domowej broszurką „Normujmy sposoby pracy domowej". Wygłoszono odpowiedni referat.

Oddział wszedł w porozumienie z powiatową organizacją Kół Gospodyń Wiejskich o dostarczanie w dni targowe higjenicznie opakowanego nabiału.

Trzykrotnie Oddział demonstrował wystawkę sprzętów gospodarstwa domowego nadesłaną przez Zarząd Główny z Warszawy. Wystawka wzbudziła duże zainteresowanie.

Urządzono kawę towarzyską. Atrakcją wieczoru było odczytanie gościom art. „Przepisy niekulinarne" z Nr. 2-go Pani Domu. Wiele humoru dodała zabawie „Skrzynka zażaleń" dla panów i pań domu. Dochód z imprezy ofiarowano do dyspozycji komitetu „Święta dziecka".

Dn. 15 czerwca wygłoszono odczyt p. t. „Budżet domowy"

Oddział w Tczewie demonstrował od dn. 5 — 7 maja wystawkę sprzętów gospodarczych, sprowadzoną z Warszawy. Wystawiono również robótki ręczne SS. Wincentek i hafty kaszubskie p. Lewandowskiego.

Gazownia Miejska urządziła pokaz oszczędnego gotowania na gazie.

Absolwentka kursów dr. Świtalskiej udzielała przez czas trwania wystawy bezpłatnych porad kosmetycznych. Zainteresowanie wystawą było duże.

Oddział w Warszawie. Pierwsze powakacyjne *zebranie członkiń Związku Pań Domu w Warszawie* odbędzie się dn. 5 października w sali odczytowej przy ul. Kopernika 30, I p. o godz. 17½. Na zebraniu p. Chmieleńska zda sprawę z Kongresu Wykształcenia Gospodarczego w Berlinie, a p. E. Kiewnarska omówi sprawy żywnościowe Berlina oraz przyjęcia delegatek zagranicznych.

Oddział w Toruniu. W czerwcu było 8 zebrań Zarządu łącznie z posiedzeniami Komitetu Wystawowego, jedno miesięczne i 4 klubowe.

Na klubowem zebraniu wygłosiła dr. Jaranowska-Skowrcńska referat — O kąpielach wodnych, słonecznych i powietrznych. Na drugiem klubowem zebraniu odbył się pokaz nowych sprzętów kuchennych, sprowadzonych z Poznania; sprzęty rozkupiono na miejscu. Pozostałe zebrania poświęcone były robotom ręcznym oraz przeglądowi czasopism i nowości wydawniczych z działu gospodarstwa kobiecego.

Dn. 4 czerwca na miesięcznem zebraniu p. Janina Lewandowska, dyrektorka Szkoły Przemysłowo-Handlowej w Inowrocławiu wygłosiła odczyt: — Zawód dietetyczki i jego zadania dla rodzin i społeczeństwa.

W pierwszych dniach czerwca odbyła się wycieczka do pięknych ogrodów Hentschla w Toruniu.

W dn. od 11 do 15 czerwca wł. odbyła się wystawa p. n. „Pani domu na letnisku", obejmująca dziedzinę stroju, sportu, gospodarstwa i urządzenia domu na letnisku. Wystawę zwiedziło przeszło 500 osób. Udział w Wystawie brały toruńskie firmy kupieckie, Tow. Popierania Przemysłu Ludowego, Państw. Zawodowa Szkoła Żeńska w Toruniu. Toruński Oddział Z. P. D. miał również swoje stoisko z wzorowemi sprzętami i pismami z działu kobiecego. Otwarcia Wystawy dokonała p. wojewodzina Kirtiklisowa. Na zakończenie wystawy odbyła się herbatka towarzyska i dancing.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. **Rękopisów autorskich nie zwraca się.**

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

4659. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

NOWE KSIĄŻKI

JAK MYŚLIMY? John Dewey, prof. filozofji w Columbia University. Przekład dr. Z. Bastgenówny (Bibljoteka Przekładów Pedagogicznych, T. 21). Wyd. Książnica-Atlas, 1934, Lwów-Warszawa. Stron 222. i XVI nbl. Cena zł. 5,60.

Autor, którego jubileusz niedawno obchodził kulturalny świat Europy i Ameryki, daje w tej książce plon swoich studjów nad psychologją dziecka i swoich doświadczeń pedagogicznych, zebranych w szkole eksperymentalnej w Chicago.

Każdy, kto chce dowiedzieć się w sposób jasny i przystępny, jak się kształci prawidłowe myślenie u dziecka, powinien przeczytać tę książkę, która jest arcydziełem Deweya.

DAWNIEJ I DZIŚ, wypisy polskie dla I kl. gimnazjalnej. Fr. Bielak i J. St. Bystroń. Nakł. Książnica-Atlas, 1934, Lwów-Warszawa. Stron 308. Cena zł. 2,80.

GEOGRAFJA dla VI kl. szk. powszechnej. St. Niemcówna i St. Pawłowski. Nakł. Książnica-Atlas, 1934, Lwów-Warszawa. Stron 175. Cena zł. 1.55.

ZASADY NOWEGO USTROJU SZKOLNICTWA POLSKIEGO. F. Śliwiński. Wyd. Książnica-Atlas, 1934, Lwów—Warszawa. Stron 48. Cena zł. 1,70.

JEDWABNICTWO — HODOWLA JEDWABNIKÓW I MORW. Ks. Tadeusz Ciborowski. Nakł. autora. Łomża, 1934. Stron 229 + XVI. Cena zł. 4,75. Do nabycia w księgarniach.

„Jedwabnictwo" przeczyta z zainteresowaniem nietylko ten, kto pragnie nauczyć się hodowli jedwabników, ale i ten, kto z praktyką jedwabniczą nie ma nic wspólnego, a natomiast interesuje się życiem owadów. To też „Jedwabnictwo" znaleźć się powinno zarówno w bibljotekach fachowych jak i w bibljotekach szkolnych, a nawet uniwersyteckich. W książce swej bowiem autor potrafił znaleźć złoty środek zainteresowania praktyka i teoretyka. Przeczytanie „Jedwabnictwa" uczy obserwować... Książka ta to pierwsze dzieło, które opuściło prasę po upływie 62 lat od wydania „Jedwabnictwa" D-ra Antoniego Kozułowskiego, wydania wyczerpanego przed kilku laty.




ATELIER
KOSMETYCZNE
CAŁOKSZTAŁT STARAŃ
O PIĘKNO KOBIETY
WARSZAWA al. SZUCHA 4. m. 20. 8-05-66